AMERİKA'DA İLK DEFA BİR KİTAP BİR YILDA 5,7 MİLYON SATTI

HUZURLU OLMAK İSTİYORSANIZ

UFAK ŞEYLERİ DERT ETMEYİN

HEPSİ DE UFAK ŞEYLERDİR

Dr. Richard Carlson



8. BASKI

UFAK ŞEYLERİ DERT ETMEYİN
HEPSİ DE UFAK ŞEYLERDİR
Dr. RİCHARD CARLSON

Kitabın özgün adı: Don't Sweat The Smal! Stuff... and it's ali small Stuff
Türkçesi: Esat Ören

Teşekkür
Bu kitabı bana her gün "ufak şeyleri dert"etmememin ne kadar önemli olduğunu hatırlatan kızlarım Jazzy ve Kenna'ya ithaf ediyorum. Her ikinizi de çok seviyorum. Olduğunuz gibi olabildiğiniz için teşekkür ederim.
Bu kitabın hazırlanmasında büyük katkıları olan iki kişiyi anmak isterim.
Bu kitabın her satırına coşkusunu ve yüreğini yansıtan, ufak şeyleri dert etmemekte gösterdiği bağlılığı ve bilgeliğiyle hepimizi etkileyen Patti Breitman.
Vizyonu, her an çevresindekilere esin veren canlılığı ve üstün editörlük becerileriyle Leslie Wells.
Her ikinize de çok teşekkür ederim.

ÖNSÖZ
Benim kuşağımın en büyük keşfi, bir insanın tavrını değiştirmekle yaşamını da değiştirebileceğini öğrenmesidir.
WILLIAM JAMES

Ne zaman kötü bir haberle veya, geçinmesi zor bir insanla karşılaşsak, ya da, büyük bir hayal kırıklığına uğrasak çoğumuzun davranışını sonu bize yaramayacak olan alışkanlıklar belirler. Hemen aşırı tepki gösterip, olayı büyütürüz; duruma sımsıkı yapışır, yaşamın sadece olumsuz yönlerine odaklanırız.
Ufak şeyler elimizi kolumuzu bağlar. Sinirlenip, huzursuz olduğumuz ve rahatsız edildiğimiz zamanlarda gösterdiğimiz aşırı tepkiler sadece bizi hüsrana uğratmakla kalmaz, gerçekten istediğimiz şeyi

elde etmemize de engel olur. Bu yüzden tablonun tamamını göremeyiz ve olumsuzluk üzerine odaklanıp, bize yardım etmek niyetinde olan başka insanları da huzursuz ederiz.
Kısacası, hayatımızı sanki büyük bir acil durum varmış-çasına yaşamaya başlarız. Telaş içinde soranları çözmek için koştururken, aslında sadece sorunları artırmakta oluruz. Her
şey bize dünyanın sonuymuş gibi göründüğü için, yaşamımızı art arda gelen, sözde facialarla boğuşarak geçiririz.
Bir süre sonra da, her şeyi gerçekten dünyanın sonuymuş gibi görmeye başlarız. Bu arada gözümüzden kaçan nokta, sorunlarımıza olan bakışımızın, bunları ne kadar çabuk ve etkili biçimde çözdüğümüzle ne çok ilgili olduğudur. Sizin de kısa zamanda keşfedeceğinizi umduğum gibi, yaşama daha sakin tepki verme alışkanlığını öğrendikçe, o güne dek "aşılmaz" gibi görünmüş olan sorunlar size daha "başa çıkılabilir" gelmeye başlayacaktır. Hatta, gerçekten stres yaratabilecek "ciddi" sorunlar bile sizi eskiden olduğu gibi sarsmayacaktır.
Neyse ki, yaşama bakışın başka bir yolu daha vardır... çok daha ılımlı ve incelikli olan bu seçenek yaşamı hem daha kolaylaştırır hem de insanı daha uyumlu kılar. Yaşamanın bu diğer yolu eski alışkanlığı, yani, "tepki göstermeyi" yeni bir alışkanlıka, yani, yeni bakış açısıyla değiştirmektir. Bu yeni akışkanlık bize çok daha zengin ve doyurucu bir yaşam sağlar.
Bu kitabın ana fikrini çok güzel aydınlattığı için, başımdan geçen bir olayı sizlerle paylaşmak istiyorum; bu hem beni çok duygulandıran hem de önemli bir dersi vurgulayan bir öyküdür.
Göreceğiniz gibi, öyküde geçen olay birazdan okuyacağınız kitabın tohumunu ekmiştir.
Bir yıl kadar önce yabancı bir yayıncı "You Can Feel Good Again" (Yine İyi Hissedebilirsiniz) adlı kitabımın o ülkedeki baskısı için ünlü yazar Dr. Wayne Dyer'den bir tanıtım yazısı almamı rica etti. Ona Dr. Dyer'in bir önceki kitabıma böyle bir şey yazmış olduğunu, fakat bir kez daha
bunu yapıp yapmayacağım bilmediğimi söyledim. Ama bir kez deneyecektim.
Yayın dünyasında hep olduğu gibi, kendisine bir rica mektubu yazdım, fakat ondan haber alamadım. Bir süre geçtikten sonra Dr.

Dyer'in ya çok meşgul olduğu, ya da, tanıtım yazısısı yazmak istemediği sonucuna vardım. Bu kararına saygı duydum ve yayıncıma, kitabın promosyonu için onun adını kullanamayacağımızı bildirdim. Benim a-çımdan mesele bitmişti.
Ne var ki, altı ay sonra kitabımın yabancı baskısından bir nüsha elime geçince, ön kapağında Dr. Dyer'in bir önceki kitabım için yazmış olduğu tanıtım yazısının bulunduğunu gördüm.
Talimatıma rağmen yayıncım Dr. Dyer'in eski yazısını a-lıp, yeni kitaba yerleştirmişti. Bu durum beni son derece mahcup ettiği gibi, olası sonuçları da kaygı vericiydi. Hemen ajansımı arayarak, yayıncının tüm kitapları toplatması için harekete geçmesini istedim.
Bu arada da Dr. Dyer'e özür dilediğimi ve sorunun giderilmesi için gerekli işlemin başlatıldığını açıklayan bir mektup yazdım. Birkaç hafta merak içinde bekledikten sonra, ondan şöyle bir cevap geldi.
"Richard; uyum içinde yaşamak için iki kural vardır: 1. Ufak şeyleri dert etme. 2. Hepsi de ufak şeylerdir. Bırak tanıtım yazısı kalsın. Sevgiler. Wayne."
Hepsi bu kadardı! Ne bir ahlak dersi, ne bir tehdit. Ne kırgınlık, ne bir çatışma. Dr. Dyer ünlü adının izinsiz kullanılmasına büyük bir incelik ve alçakgönüllülükle karşılık vermişti. Bu jesti, "yaşamın akışına uymak" ve yaşama ılımlı bir gözle bakmak gibi çok önemli kavramlara örnek oluyordu.
On yıldan beri müşterilerim üzerinde çalışarak, yaşama bu hoşgörülü yolla yaklaşmalarına yardımcı oluyorum. Birlikte her çeşit sorunu ele alıyoruz; stres, ilişki sorunları, işle ilgili sorunlar, bağımlılıklar ve genel anlamda hüsran.
Bu kitapta hemen uygulamaya başlayabileceğiniz ve yaşama daha ince bir esneklikle bakmanızı sağlayacak belirli stratejileri sizlerle paylaşacağım. Birazdan okuyacağınız stratejiler, bugüne dek gerek müşterilerim gerekse okurlarım tarafından yıllarca denenmiş ve en başarılı bulunmuş olanlarıdır. Ayrıca, kendi yaşamıma olan yaklaşımımı da gösterir; bu, direnişin en aza indirildiği yoldur. Her bir strateji sade olduğu kadar güçlüdür ve daha geniş bakış açısı kazandırarak, daha endişesiz bir yaşam yönünde kılavuzluk eder.
Bunların bir çoğununun sadece soyutlanmış örneklere değil, yaşamın pek çok zorluklarına da uygulanabileceğini göreceksiniz.

"Ufak şeyleri dert etmediğiniz" zaman yaşamınız kusursuz hale gelmeyecek, fakat yaşamın size sunduğu şeyleri daha az dirençle kabullenmeyi öğreneceksiniz. Zen felsefesinin önerdiği gibi, sorunlara bütün gücünüzle direnmek yerine, "ucunu bırakmayı" öğrendiğiniz zaman, yaşamınız su gibi akmaya başlayacaktır. Tıpkı huzur duasında olduğu gibi, "Değiştirilebilecek şeyleri değiştirin, öyle olmayanları da kabullenin ve aradaki farkı anlayacak aklınız olsun." Bu stratejileri bir kez denerseniz, eminim uyum sağlamanın iki kuralını öğreneceksiniz, I. Ufak şeyleri dert etmeyin. 2. Hepsi ufak şeylerdir. Bu fikirleri yaşamınıza uyguladıkça, kendinizi daha huzurlu ve sevgi dolu bir insan haline getireceksiniz.

Ufak Şeyleri Dert Etmeyin

Çoğu zaman kendimizi kaptırıp bazı şeyleri fazla dert e-deriz, ama yakından bakınca, bunlar hiç de öyle büyütülecek şeyler değildir. Tüm dikkatimizi küçük sorunlara yöneltip, onları normal boyutlarının çok üstüne çıkarırız. Örneğin, trafikte bir araç önümüzü kesebilir. Oluruna bırakıp, yolumuza devam etmek yerine, öfkelenmeyi kendimize hak buluruz. Kafamızda hayali bir kapışma yaratırız. Hatta, çoğumuz bu olayı unutmak yerine, başkalarına da anlatırız. Peki, neden öbür sürücüyü kazasını nerede yaparsa yapsın, diye bırakmayız sanki? O kişiye acımayı deneyin ve öyle bir telaşı yaşamanın ne kadar zor olabileceğini düşünmeye çalışın. Bu yolla kendimizi daha çok kollamış ve diğer insanların sorunlarım üstlenmekten kaçınmış oluruz.

Günlük yaşamlarımızda oluşan buna benzer daha pek çok "ufak şeyler" vardır. Bu uzun bir kuyrukta beklemek olabilir, haksız eleştirilere uğramak, ya da, yapılacak bir işin bütün hamallığım üstlenmek olabilir; ufak şeyleri dert etmeyerek neler kazanabileceğinizi göreceksiniz. Pek çok insan yaşam enerjilerinin büyük miktarını "ufak şeyleri dert ederek" har-

cadıklan için, yaşamın güzelliğini ve büyüsünü tümüyle ıskalamaktadırlar. Çabalarınızı bu hedefe doğru yöneltti̇ğiniz taktirde daha sevecen ve ılımlı olabilmek için kendinizde çok daha fazla enerji bulacaksınız.

Kusursuz Olmayabileceğinizi Kabullenin

Ben bugüne dek kesin kusursuzluğu arayan hiç kimsenin yaşamında iç huzuru bulabildiğini görmedim. Her şeyin mükemmel olmasını aramakla, iç huzuru istemek birbirine ters düşer.
Bir şeyi mevcut durumundan daha iyi hale getirmeyi hedef almışsak, neredeyse, kesinlikle kaybedeceğimiz bir mücadeleye girmiş oluruz. Elde olanla yetinip şükredeceğimiz yerde, o konudaki yanlışlığa ve bunu nasıl düzeltebileceğimize odaklanıp kalırız. Tüm dikkatimizi bu yanlışlığa yoğunlaştırdığımız zaman da, durumumuzdan mutsuz ve şikayetçi oluruz.
ister dolabımızın dağınıklığı, otomobilimizdeki bir çizik, eksik sonuçlandırdığımız bir iş, birkaç kilo vermemiz gerektiği gibi, kendimizle ilgili konular olsun, ister başka bi-nnm tavırları, görünüşü veya, yaşam biçimi gibi bize ters gelen şeyler olsun, dikkatimizi sadece kusurlara yöneltmemiz, bizi asıl hedefimiz olan sevecen ve ılımlı olmaktan uzaklaştıracaktır. Bu strateji elinizden gelenin en iyisini
20
21
yapmayın, anlamına gelmez; sadece yaşamdaki yanlışlara kendinizi fazla kaptırıp, tüm dikkatinizi bunlara vermeyi bırakmanızı öngörür. Bir işi daha iyi yapmanın mutlaka bir yolu vardır, fakat bu, mevcut durumun tadını çıkarmayıp, iyi yönlerini gözardı etmek anlamına gelmez. Mesele bunun farkına varmaktır.
Burada çözüm, mevcut durumu daha iyi hale getirmekte ısrar alışkanlığına kapılacağımız anda, kendimizi tutmaktır. Böyle olunca kendinize yaşamın o anda da pek fena sürmediğini hatırlatıverin. Kendi yargılarınızın yokluğunda, her şey pekala güzel gidecektir. Yaşantınızın her alanında kusursuzluk arayışınızı bıraktıkça, yaşamın kendi içindeki kusursuzluğu keşfedeceksiniz.
Rahat ve Ilımlı İnsanların Çok Başarılı Olamayacakları Düşüncesini Bırakın
Çoğumuzun her an telaşlı, korkulu ve yarış halinde olmamızın ve hayatı sanki muazzam bir acil durummuş gibi yaşamamızın başlıca nedeni, daha sevecen ve sakin olursak, hedefimize ulaşamayacağımız korkusudur. Tembelleşip, işe kayıtsız kalacağız endişesidir.

Aslında bunun tam tersinin doğru olduğunu bilin ve bu endişenizi bırakın. Korku ve telaş içindeyken düşünmek hayatımızdan muazzam bir enerji götürdüğü gibi, motivasyonumuzu ve yaratıcı zekamızı da köreltir. Korku ve telaş içindeyken, gücünüzü kullanamaz, hiçbir şeyden tat alamaz hale gelirsiniz. Elde edeceğiniz herhangi bir başarı korku sayesinde değil, ona rağmen elde edilmiş olacaktır.

Bugüne dek çevremde rahat, huzurlu ve sevgi dolu insanlar olduğu için kendimi çok talihli bulurum. Bu insanların arasında ünlü yazarlar, sevgi dolu ebeveynler, danışmanlar, bilgisayar uzmanları ve üst düzey yöneticiler vardır.

22

23

Tümü de yaptıkları işlerden doyum alırlar ve alanlarında çok başarılıdırlar.

Ben de önemli bir dersi öğrenmiş bulunuyorum: Gereken iç huzura sahipseniz, çeşitli ihtiyaçlar, tutkular ve endişeler sizi daha az rahatsız eder. Bu durumda hedeflerinize ulaşmak ve başkalarına da bir şeyler verebilmek için dikkatinizi daha iyi yöneltebilirsiniz.

Düşünme Sürecindeki Çığ Gibi Büyüme Etkisi

Daha huzurlu olabilmenin çok etkili bir yolu, olumsuz ve güvensiz düşünmenin ne çabuk kontrolden çıkabileceğini anlamaktır. Böyle düşündüğünüz zamanlarda ne kadar gergin hissettiğinizi hiç fark ettiniz mi? Ve en önemlisi, sizi üzen her ne ise, bunun ayrıntılarına daldıkça gerginliğiniz daha da artacaktır. Bir düşünce başka birine yol açar, o başka birine... sonunda kendinizi inanılmaz biçimde huzursuz olmuş bulursunuz.

Örneğin, gecenin bir yarısı uyanıp ertesi gün yapmanız gereken bir telefon görüşmesini hatırlarsınız. Derken, böyle önemli bir görüşmeyi hatırladığınız için memnun olacağınız yerde, ertesi gün yapmanız gereken diğer işleri de düşünmeye başlarsınız. Patronunuzla yapacağınız olası bir konuşmayı prova etmeye başlayıp, kendinizi daha da sıkarsınız. Çok geçmeden, "Yahu, ne kadar çok işim var, günde elli kişiye telefon açmam gerekiyor," diye düşünür, giderek yaşamınızı eğenmemeye ve kendinize acımaya başlarsınız. Çoğu insan

için bu tarz "düşünce saldırısının" ne kadar süreceği belli değildir. Müşterilerim bana çoğu günlerinin ve gecelerinin bu çeşit zihinsel provalarla geçmekte olduğunu söylemişlerdir. Tabii, aklınız endişelerle ve kaygılarla doluyken huzurlu olamayacağınızı söylemeye gerek yok.

Bunun çözümü, düşünceleriniz herhangi bir momenttim oluşturmaya başlamadan, zihninizde neler olduğunu fark etmektedir. Aklınızdaki küçük kartopunu çığ haline gelmeden kontrol altına alırsanız, durmanız daha kolay olacaktır. Burada verdiğimiz örnekte, ertesi gün yapacaklarınızın listesini sıralamaya başladığınız anda düşüncelerin kartopu etkisine girdiğini fark edebilirsiniz. O zaman ertesi güne saplanıp kalmak yerine, kendinizi, "Bak, yine aynı şeyi yapıyorum," diye uyararak çığ oluşmasına izin vermezsiniz. Düşünce treni harekete geçme fırsatı bulamadan durdurursunuz. İşte, o zaman iş altında ne kadar ezildiğinizi düşünmez, o önemli telefon görüşmesini hatırladığınıza şükredersiniz. Vakit gecenin yansıdır; kalkıp bunu bir kağıda yazın ve uykunuza devam edin. Hatta, böyle anlar için başucunuzda kağıt kalem bulundurmayı bile düşünün.

Gerçekten de işiniz çok olabilir, fakat unutmayın ki, iş altında ezildiğinizi düşünmek sizi daha çok strese sokacağı için, sorunu da olduğundan daha büyük hale getirecektir. Eğer bir kez daha iş takviminize saplanırsanız, bu küçük alıştırmayı deneyin. Ne kadar etkili olduğunu görüp, şaşıracaksınız.

Sevgi Kapasitenizi Geliştirin

Hayata bakış açımızı oluşturmak için en önemli adım başka insanları sevme kapasitemizi geliştirmektir. Sevgi başka insanların durumunu anlamayı gerektiren bir duygudur. Bu, kendinizi bir başka insanın yerine koyup kendi durumunuzu bir yana bırakarak o insanın sıkıntısını da içinizde hissetmenizi gerektirir; bunu yaptığınız anda o insana bir sevgi duyacaksınız. Bu duygu diğer insanların sorunlarının, acılarının ve sıkıntılarının da her bakımdan sizinki kadar gerçek olduğunu, hatta, çoğu kez daha beter olduğunu kabullenmektir. Bu olguyu kabullenip, o kişilere biraz yardım sunmakla kendi kalplerimizi açar, şükretmeyi öğreniriz.

Sevgi uygulamayla geliştirilecek bir şeydir. İki öğesi vardır: niyet ve eylem. Niyet, sadece kalbinizi başkalarına da açmayı hatırlamak,

sadece kendinizin önemli olduğu bir düzlemi büyütüp, buna başka insanları da katmaktır. Eylem ise, bu konuda "neler yaptığınızdır." Gönlünüze göre, bir ayır etkinliğine düzenli olarak biraz para veya, zaman (ya a> her ikisini) bağışlayabilirsiniz. Sokakta gördüğünüz insanlara içten bir gülümsemeyle, selam vermeniz de geçerli-
27
dir. Ne yaptığınız o kadar önemli değildir; yeter ki, bir şey yapın. Rahibe Teresa'nın bize bir öğüdü vardır: "Bu dünyada çok büyük işler yapamayız. Sadece küçük şeyleri büyük sevgiyle yapabiliriz." Başkalarına sevgiyle yaklaşmak, dikkatimizi çoğu kez gereğinden fazla ciddiye aldığımız küçük şeylerden ayırarak, bize şükretmeyi de öğretir. Arasıra durup, hayatın ne mucizelerle dolu olduğunu düşünmek gerekir: görme yeteneği sayesinde bu kitabı okumanız bile hayatın bir mucizesidir; sevebilmek bir mucizedir ve daha ne çok mucize vardır. Bunu düşünmeye başladığınız zaman "büyük dert" diye gördüğünüz pek çok şeyin aslında "ufak şeyler" olduğunu ve sizin bunları büyük dert olarak nitelendirdiğinizi anlayacaksınız.

6

Unutmayın: Öldüğünüz Zaman, Yapılacak İşler Listeniz Hâlâ Dolu Olacaktır

Çoğumuz yaşamımızı sanki gizli bir hedef konmuş, bir şekilde her şeyi yapmamız gerekiyormuş gibi süreriz. Gece geç saatlere kadar çalışıp erken kalkarız, eğlenmekten kaçınır ve sevdiklerimizi beklemede bırakırız. Ne yazık ki, tanıdığım birçok insan sevdikleri insanı öyle uzun bir zaman beklemede bırakmışlardır ki, sevdikleri insan onlara olan ilgisini kaybedip, ilişkiyi bitirmiştir. Eskiden ben de bu hatayı yapardım. Çoğu kez "yapılacak işler" listemize olan saplantımızın geçici olduğuna kendimizi inandırırız; hele şu listeyi bir bitirelim, sonra rahatlayıp mutlu olacağımızı söyleriz. Ama gerçekte bu pek olmaz. Listedeki her bir madde silindikçe, yerine hemen yenisi eklenir.

Yapılacak işler listesi doğal olarak boş kalmayacak, içinde hep uğraşmamızı gerektiren maddeler olacaktır. Daima yapılması gereken telefon görüşmeleri, bitirilmesi gereken projeler ve tamamlanması gereken işler olacaktır. Aslında, dolu bir "yapılacak işler listesi" için başarının ana öğesi, bile denebilir. Bunun anlamı, sizin zamanınıza olan taleptir.

29
mm::
Her kim olursanız olun, ne iş yaparsanız yapın, şunu u-nutmayın ki, dünyada hiçbir şey sizin ve sevdiklerinizin mutluluğuyla iç huzurundan daha önemli olamaz. Eğer her işi tamamlama saplantınız varsa, gerçek bir mutluluğa hiçbir zaman kavuşamazsınız. İşin gerçeği şudur ki, hemen her şey bekleyebilir. İş hayatımızda gerçekten "ivedi" sınıfına giren çok az şey vardır. Yeterince dikkat verirseniz, her iş zamanında bitirilir.
Yaşamın amacı her işi bitirmek değil, bu yolda atılan her adımın tadını çıkararak, sevgi dolu bir yaşam sürmektir. Bunu kendime hatırlattıkça, iş listemi tamamlama saplantımı daha kolay kontrol altına alabiliyorum. Unutmayın ki, öldüğünüz zaman hâlâ listenizde tamamlanmamış işler olacak. Ve... bu işleri sizin yerinize başka biri yapacak! O halde, artık yaşamınızın değerli anlarını sonradan pişman olacağınız biçimde harcamayın.
Kimsenin Sözünü Kesmeyin; Cümlesini Siz Bitirmeyin
Birkaç yıl öncesine kadar ne büyük bir sıklıkla başkaları-ı;:n sözünü kestiğimi, ya da, onların cümlelerini bitirdiğimin farkında değildim. Bunu anladıktan sonra da bu alışkanlığın ne kadar zararlı olduğunu fark ettim. Sadece o insanların bana olan sevgi ve saygılarını zedelemekle kalmıyor, ayrıca, aynı anda iki aklın içinde olmaya çalışarak büyük bir enerji harcıyordum! Bir an bunu düşünün. Karşınızdaki insanı a-celeye getirirseniz, sözünü keser, ya da, onun cümlesini bitirmeye kalkarsanız, sadece kendi aklınızdaki düşünceyi değil, müdahale ettiğiniz insanınkini de izlemek zorunda kalırsınız. Özellikle, çok meşgul insanlarda yaygın olan bu eğilim söz konusu her iki kişiyi de, konuşmalarım ve düşünmelerini hızlandırmak zorunda bırakır. Bu da, o kişileri sinirli ve huzursuz kılar. Yıpratıcı bir durumdur ve çoğu zaman ciddi münakaşalara yol açar, çünkü hemen herkesin nefret ettiği bir şey varsa, o da, konuştukları zaman bunu inlemeyen insanlardır. Eh, karşınızdaki insanın ağzından alıyorsanız, onu dinlediğiniz pek söylenemez, doğrusu.
30
31
Başkalarının konuşmalarına müdahale ettiğinizi fark ettiğiniz an, bu sevimsiz eğilimin artık farkında bile olmadığınız art niyetsiz bir

alışkanlık olduğunu göreceksiniz. Bu iyi haberdir, çünkü yapacağınız tek şey, unutmaya başladığınız anda, kendinizi hemen yakalamaktır. Mümkünse konuşma başlamadan önce kendinize sabırlı olup bekleyeceğinizi hatırlatın. Siz söze başlamadan önce karşınızdaki insanın konuşmasını bitirmesine izin verin. Bu basit davranışın sonucu olarak, yaşamınızdaki insanlarla aranızdaki etkileşimin ne kadar olumlu gelişeceğini derhal fark edeceksiniz. Sizinle konuşan insanlar, söylediklerine kulak verip dinlediğinizi hissedince sizinle birlikte olmaktan rahatlık duyacaklardır. Başkalarının konuşmasına müdahale etmediğiniz zaman, siz de çok rahatladığınızı fark edeceksiniz. Nabzınız yavaşlayacak, karşılıklı konuşmalarınız sinir harbi olmaktan çıkıp, size keyif vermeye başlayacaktır. Bu da, daha ılımlı ve sevecen bir insan olmak için çok kolay bir yoldur.

Birisine Bir İyilik Yapın... Ve Kimseye Bundan Bahsetmeyin

Çoğumuz zaman zaman birilerine iyilik yaparız, ama ille de bunu başka bir kimseye anlatıp, gizlice taktir edilmeyi bekleriz. Cömertliğimizi ve iyiliğimizi bir başkasına anlatmak bize kendimizi çok düşünceli bir insan olarak hissettirdiği gibi, ne kadar iyiliksever olduğumuzu ve iyilik görmeye ne denli layık olduğumuzu da hatırlatır. Yapılan her türlü iyilik güzeldir, ama bunu yaptıktan sonra hiç kimseye anlatmamanın çok daha büyülü bir yanı vardır. İnsan başkalarına bir şey verdiği zaman daima kendini iyi hisseder. Yaptığınız iyiliği başkalarına anlatarak bu o-lümlu duyguyu sulandırmaktansa, kimseye bahsetmeyin ve olumlu duygunun tümü sizde kalsın.

Gerçekten de, insan bir şey vereceği zaman karşılık beklemeden vermelidir. Yaptığınız iyiliği başkalarına anlatmazsanız, tam anlamıyla karşılık beklemeden vermiş olursunuz; ödülünüz de, bu davranışın sizde yaratacağı gönül sıcaklığı-

dır. Bir daha birisine bir iyilik yaparsanız, bunu kendinize saklayın ve verme eyleminin sevinçli keyfini yaşayın.

Bırakın İlgiyi Başkaları Toplasın

Kendinize yönelecek ilgiye gerek duymayıp, o anırı süksesini başkalarına bıraktığınız zaman, insanın ruhuna büyülü bir şeyler olur ve çok farklı bir huzura bürünürsünüz.

Aşın ilgiye duyduğumuz ihtiyaç içimizdeki bencil yanı-mızdır ve sürekli, "Bana bakın," der. "Ben özelim. Benim anlatacaklarım sizinkilerden daha ilginçtir." İçimizdeki bu ses ille de ortaya çıkıp bunları söylemez, ama gizli gizli, "benim başarılarını sizinkilerden biraz daha önemlidir," i-nancındadır. Egomuz daima görülmemizi, bizi dinlemelerini, saygı görmemizi ve özel bulunmamızı ister; çoğu zaman da bu, başkalarını yana itip kendimizi öne çıkarmak anlamındadır. Bu yanımızla başkalarının anlattıklarını keseriz, ya da, konunun ve dikkatin yeniden bize yönelmesi için konuşma sırasının tekrar bize gelmesini büyük bir sabırsızlıkla ekleriz. Bundan epey zarar gördüğümüz halde, çoğumuzda u alışkanlık az çok vardır. Oysa, konuşmanın içine dalıp onuyu tekrar kendinize getirdiğiniz zaman karşınızdaki usanın bu sohbetten aldığı zevki azaltırsınız ve bu da başka

34

35

insanlarla aranızda mesafeler oluşmasına yol açar. Sonuç: herkes kaybeder.

Bir daha bir dostunuz size başından geçen bir olayı anlatırken, ya da, başardığı bir işin sevincini sizinle paylaşırken, dikkat edin: içinizden mutlaka kendinizin konu olduğu bir karşılık vermek gelecektir.

Bu alışkanlıktan kurtulmak her ne kadar kolay değilse de, hem zevklidir hem de o anda ilginç olma açlığınızı bastırıp, sükseyi başkasının yapmasına izin vermekle gelen özgüven ve tatlı bir huzur vardır. O halde, hemen ortaya atılıp, "Ben de bir kez aynı şeyi yaptım," ya da, "Bil bakalım bugün ne yaptım," gibisinden bir şey yumurtlamak yerine, dilinizi tutun ve olacakları görün. Sadece, "Çok iyi yapmışsın," ya da, "Şunu biraz daha anlatsana," demekle yetinin. Sizinle konuşan kişi bu sohbetten büyük bir zevk alacaktır, çünkü onu dikkatle dinliyorsunuz ve bir rekabet ortamı yaratmamışsınız. Bunun sonucu olarak, o kişi sizin yanınızda kendini daha rahat hissedecek, daha güvenli ve daha ilginç olacaktır. Bu arada söz sırası ne zaman bana gelecek diye ge-rilmediğiniz için, siz de çok daha rahatlamış durumda olursunuz.

Doğal olarak, tecrübelerin karşılıklı anlatılmasının uygun olduğu ve ilgiyi tümüyle başkasına vermek yerine, paylaşmanın da gerektiği

anlar vardır. Ben burada ilgiyi başkalarından kapmak dürtüsünden bahsediyorum. Göreceksiniz ki, ilgi odağı olma hevesinizi kurutursanız, dikkatleri üstünüze toplama ihtiyacının yerini, bunu başkalarına bırakmaktan doğan sessiz bir iç huzur alacaktır.

10

İçinde Bulunduğunuz Anı Yaşamayı Öğrenin

Kafamızın salim olması büyük ölçüde, içinde bulunduğumuz anı ne kadar yaşayabildiğimize bağlıdır. Bir gün veya, bir yıl önce neler olduğu, ya da, ertesi gün neler olabileceğinin önemi yoktur. Sizin var olduğunuz yer içinde bulunduğunuz andır. Bu her zaman böyledir!
Ne var ki, çoğumuz birçok şeyi aynı anda dert etme sanatında ustalaşmışızdır. Geçmişteki sorunlarımız ve geleceğe yönelik endişelerimiz yaşadığımız ana hükmettikçe, biz de kaygılarla ve ümitsizlikle dolu bir bunalıma gireriz. Bu durumdayken hayattan zevk almayı, önceliklerimizi ve mutluluğumuzu ileri bir tarihe erteleyerek, gelecekte "bir günün" bugünden daha iyi olacağına inanmaya çalışırız. Ne yazık ki, şimdi bize geleceğe bakmamızı söyleyen zihniyet, bunu hep tekrarlar ve o "bir gün" bir türlü gelmez. John Lennon'un bir sözü vardır: "Yaşam, biz başka planlar yapmakla meşgulken, olagelen şeylerdir." Biz kendimizi bu başka planlara kaptırmışken, çocuklarımız büyür, sevdiğimiz insanlar biz-

den uzağa taşınırlar, kimi ölür, vücudumuz giderek biçim değiştirir; bu arada hayallerimiz uçup gidiyordur. Kısacası, hayatı ıskalıyoruzdur.
Çoğu insan hayatını, sanki gelecekte kullanacağı bir elbisenin provasıymış gibi yaşar. Oysa, hiç öyle değildir. Kimsenin yarın burada olacağına güvencesi yoktur. Sahip olduğumuz ve kontrol edebildiğimiz tek zaman, içinde bulunduğumuz andır. Aklımızı yaşadığımız ana verebilirsek, içimizden korkuyu atabiliriz. Bu korku gelecekte olabileceğinden kaygı duyduğumuz olaylardır... ileride parasız kalabiliriz, çocuklarımızın başı derde girer, yaşlanacak ve öleceğiz, diye duyduğumuz endişelerdir.
Korkuyla savaşmak için en iyi yol, dikkatinizi tekrar şimdiki zamana döndürmektir. Mark Tvrain'in müthiş bir sözü vardır: "Hayatım boyunca bir sürü korkunç olayla karşılaştım. Bunların birkaçını da

gerçekten yaşadım." Kimse konuyu bu kadar özlü açıklayamaz, herhalde. Bundan böyle dikkatinizi bulunduğunuz yere ve o ana vermeye çalışın. Gayretinizin karşılığını fazlasıyla alacaksınız.

11

Sizden Başka Herkesin Bilgili Olduğunu Düşünün

Bu strateji size büyük ihtimalle, kabul etmeye hiç hevesli olmadığınız bir şeyi uygulama fırsatı verecektir. Ama bir kez denerseniz, bunun kişisel gelişmenizde en yararlı yöntemlerden biri olduğunu göreceksiniz.

Başlıktan da anlayacağınız gibi, bu yöntemin ana fikri karşılaştığınız herkesin son derece bilgili olduğunu düşünmektir. Yani, sizin dışınızdaki herkesin! Karşınıza çıkan herkes size bir şey öğretmek için gelmiştir. O sinir bozucu şoför, ya da, saygısız genç size sabır dersi vermek için, kulaklarınızı patlatan punk şarkıcısıysa, size hemen yargılara varmamanız gerektiğini öğretmeye gelmiş olabilir.

Sizin göreviniz yaşamınızdaki insanların size ne öğrettiğine karar vermeye çalışmaktır. Bunu yapabilirseniz, başka insanların kusurları sizi daha az sinirlendirecek ve daha az rahatsız edecektir. Bu yaklaşımı alışkanlık haline getirmeyi başarabilirseniz, çok memnun kalacaksınız. Çoğu kez o ki-Şinin size ne öğrettiğini keşfettiğiniz an, öfkenizi gidermek

de kolaylaşmış olacaktır. Örneğin, postanede kuyrukta bekliyorsunuz ve gişenin ardındaki memur özellikle, yavaş hareket ediyor. Buna hemen kızmak yerine, kendinize sorun: "Bana ne öğretmeye çalışıyor?" Öğrenmeniz gereken ders, "halden anlamak" olabilir... insanın sevmediği bir işte çalışmasının ne kadar zor olduğunu düşünürsünüz. Belki de o anda, sabırlı olma konusunda bir derse ihtiyacınız vardır. Kuyrukta beklemek sabırsızlık alışkanlığınızı gidermenin en etkili yoludur.

Bunun ne kadar eğlenceli ve kolay olduğuna şaşacaksınız. Yapmanız gereken tek şey bakışınızı, "Neden bana bunu yapıyorlar?" sorusundan, "Bana ne öğretmeye çalışıyorlar?" açısına çevirmektir. Hemen bugünden başlayıp, etrafınızdaki bilgilenmiş insanlara bir bakıverin.

12

40

Bırakın Çoğu Zaman Başkaları Haklı Olsun

Kendinize sormanız gereken en önemli somlardan biri şudur: "Haklı olmak mı istiyorum, yoksa, mutlu olmak mı?" Çoğu zaman aynı anda ikisi birden mümkün değildir.

Haklı olmak ve iddialarımızı savunmak hem muazzam miktarda zihinsel enerji tüketir hem de yaşamımızdaki insanlarla aramızda mesafe yaratır. Haklı çıkma ihtiyacı, ya da, başkasının hatalı olduğunu kanıtlama arzusu, çevremizdeki insanları sürekli savunmada olmaya yönelteceği gibi, bizi de baskı altında tutar. Buna rağmen çoğumuz (arasıra ben de) kendi doğrularımızı, ya da, başkalarının yanlışlarım kabul ettirmeye çalışarak zaman ve enerji tüketiriz. Birçok insan farkında olarak, ya da, olmayarak başkalarına hatalı olduklarını kanıtlarsa, onların bunu minnetle karşılayacağını, ya da, en azından bir şeyler öğreneceklerini sanır. Bu çok yanlış bir inançtır!

Bir düşünün. Bugüne dek hiç haksız olduğunuz söylendi ve siz bunu söyleyen kişiye, "Sen haklısın; bana haksız olduğumu gösterdiğin için çok teşekkür ederim," dediniz mi?

41

•fl

Ya da, tanıdığınız bir kimse hatasını düzelttiğiniz için veya, haklı çıktığınız için size teşekkür etti mi? Bırakın teşekkürü, bunu hiç kabul etti mi? Elbette, etmemiştir. İşin gerçeği şudur: hepimiz düzeltilmekten nefret ederiz. Hepimiz öne sürdüğümüz savlara başkaları tarafından saygı gösterilmesini ve bunların anlaşılmasını isteriz. İnsanların en büyük arzularından biri, başkaları tarafından dikkatle dinlenmektir. Ve dinlemeyi bilenler herkes tarafından en çok saygı ve sevgiyi görürler. Karşılarındaki insanı ikide bir düzeltine alışkanlığı olanlarsa, pek sevilmezler ve herkes onlardan kaçınmaya bakar.

Bütün bunlar, haklı çıkmak hiçbir zaman uygun değildir, anlamına gelmez; insanın gerçekten haklı çıkması gerektiği ve istediği durumlar da vardır. Irkçı bir yorumla karşılaştığınız zaman olduğu gibi, hiç ödün vermek istemeyebileceğiniz ilkeler olabilir. Burada düşündüklerinizi açıkça söylemek önemlidir. Ama çoğu zaman insanın egosu öne çıkar ve kavgasız geçebilecek bir konuşmanın

niteliğini bozar. Bu, ille de haklı çıkma isteğinden ve ihtiyacından kaynaklanır.
Daha geçimli ve sevecen olmanın en güzel yolu, haklı çıkmanın zevkini ve süksesini başkalarına bırakmaktır. Düzeltme huyunu bırakın. Bu huydan vazgeçmek ne kadar zor gelse de, emin olun. çabanıza değecektir. Birisi size, "Bence en önemli şey..." diye başladığında, hemen onun sözünü kesip, "Hayır, daha önemlisi şudur..." veya, buna benzer yüzlerce sözlü düzeltme yapmak yerine, bırakın karşınızdaki insanın yorumu öyle kalsın. Böylece, çevrenizdeki insanlar size karşı daha az savungan, daha çok sevgi dolu olacak, nedenini tam olarak anlamasalar bile, size karşı tahminlerinizin ötesinde bir beğeni duyacaklardır. Siz de, onların mutluluğuna tanık olup, buna katılmanın bir ego çatışmasından çok daha tatmin edici olduğunu keşfedeceksiniz. En temel ilkelerinizden ve yüreğinizde biçimlenen fikirlerden ödün vermeniz şart değildir, ama bugünden başlayın ve bırakın çoğu zaman başkaları "haklı" oluversin.

13

Daha Sabırlı Olun

Hedeflediğiniz, daha geçimli ve sevecen bir benlik yaratmak yolunda sabırlı olmanın önemi çok büyüktür. Daha sabırlı olabildikçe, yaşamın kendi istediğiniz gibi olmasında ısrar etmeyi bırakıp, mevcut durumu kabullenmeye başlarsınız. Sabır olmaksızın, hayat çok bezdirici olabilir. Kolayca sinirlenip, öfkelenebilirsiniz. Sabır yaşamınıza sükunet ve kabullenme boyutunu katar.
Sabırlı olmak hoşunuza gitmese de, yüreğinizi içinde bulunduğunuz ana açmayı gerektirir. Tıkanmış bir trafikte sıkışıp, bir randevuya geciktiğinizde yüreğinizi o ana açabilmenin anlamı, düşünceleriniz kontrolden çıkıp, zihninizde çığ olacak kartopu yaratmadan önce kendinize sakin olmayı hatırlatmaktır. Derin nefesler alın ve aslında işin gerçek boyutları yanında, geç kalmanın "ufak şey" olduğunu kendinize hatırları verin.
Sabır ayrıca başka insanların kötü niyetli olmadığını da görebilmektir. Eşim Kris'le benim, dört ve yedi yaşlarında iki çocuğumuz var. Ben bu kitabı yazarken dört yaşındaki kızımız defalarca odama girip çalışmamı bölmüştür. Bu ke-

sinti bir yazar için çok tatsız bir durumdur. Buna karşı öğrendiğim (ve çoğu zaman uyguladığım) şey, kızımın davra-mşındaki masumiyeti görüp, işimi bölmesinin yaratacağı sonuçların üstünde durmamaktır. ("İşimi bitiremiyorum; kafamda oluşturduğum fikirler uçuyor;bugün çalışmak için tek fırsatım buydu...") Bunun yerine, kızımın neden beni görmeye geldiğini kendime hatırlatırım:yanıma gelmesinin nedeni çalışmamı bozmak değil, bana olan sevgisidir. Bu iyi niyeti hatırlayınca da, içimde hemen bir sabır oluşarak, dikkatimin o ana dönmesini sağlar. Alev almaya hazır bekleyen öfke kıvılcımları derhal söner ve bir kez daha böyle güzel çocuklarım olduğu için ne kadar talihli olduğumu kendime hatırlatırım.

Şunu iyice öğrendim ki, yeterince derinlemesine bakabi-lirseniz, hem insanlarda hem de sizi bunaltan durumlardaki art niyetsizliği görebilirsiniz. Bunu görmek sizi daha sabırlı ve sakin bir insan yapacak, ve tuhaftır, ama eskiden sizi sinirlendiren çoğu durumdan zevk almaya başlayacaksınız.

14

Sabır Geliştirme Egzersizleri Yapın

Sabır, bilinçli bir egzersiz Prograımyla çok geliştirilebilecek bir yürek işidir. Kendi sabrımı derinleştirebilmek için bulduğum çok etkili bir yöntem, egzersiz yaPacağım belirli ders saatleri yaratmak oldu. Bu anlarda tüm aklımı veriP, sabretme sanatını geliştirmeye çalışıyorum. Hayatın kendisi bir ders an e olurken, ders konusu da sabır oluyor. Beş dakikalık derslerle başlayıp, zamanla sabır kapasitenizi geliştirebilirsiniz. Kendinize şunları söyleyerek başlayın: "Şu andan itibaren beş dakika boyunca hiçbir şeyin beni sinirlendirmesine izin vermeyeceğim. Sabırlı olacağım." Bunun sonucu sizi hayretler içinde bırakacaktır. Sabırlı olma niyetiniz, özellikle de kısa süreliğine olduğunu bildiğiniz için, sabır kapasitenizi bir anda artıracaktır. Sabır öyle bir niteliktir ki, başarı burada kendi kendim besler. Beş dakikalık dilimleri başarıyla uyguladıktan sonra, bundan daha uzun sürelerde de sabırlı olabileceğinizi göreceksiniz. Zamanla gerçekten sabırlı bir insan bile olabilirsiniz.

Evde küçük çocuklarım olduğu için, sabır geliştirme egzersizi yapmaya bol imkan doğuyor. Örneğin, tam önemli telefon görüşmeleri yapmaya çalışırken, her iki kızım da

beni soru yağmuruna tutunca, kendime şöyle diyorum: "Şimdi sabırlı olmak için çok uygun bir an. Yarım saat boyunca elimden geldiği kadar sabırlı olacağım (gördüğünüz gibi, çok çalışarak süremi otuz dakikaya kadar çıkardım)." Şaka bir yana, işe yarıyor... benim evimde çok işe yaradı. Serinkanlı olup, kendimi öfkeye kaptırmadığımda, sakin, fakat kararlı bir şekilde çocuklarımı öfkeli olduğum zamanlardan çok daha etkili biçimde yönlendirebiliyorum. Kafamı sabırlı olmaya odaklamam, yaşadığım anda çok daha uzun süre kalabilmemi sağlıyor ve bu olayın geçmişte ne çok kez yaşandığını düşünebiliyorum. Daha da güzeli, benim sabırlı davranışım çocuklara da bulaşıyor ve babalarını rahatsız etmenin o kadar da eğlenceli olmadığına karar veriyorlar.

Sabırlı olmak olaylara düzgün bakmamı da sağlar. En zor durumda bile, önümdeki sorunun "ölüm kalım" meselesi değil, sadece aşılması gereken küçük bir engel olduğunu hatırlayabiliyorum. Sabır olmadığı taktirde aynı senaryo karşılıklı bağırma, öfkelenme, kırgınlık ve yüksek tansiyona yol açacak hayati bir durum haline gelebilir. Çocuklarınızla, patronunuzla, zorlu bir insanla veya, durumla başa çıkmanız gerektiğinde, eğer "ufak şeyleri dert etmek" istemiyorsanız, sabrınızı geliştirmek çok iyi bir başlangıç olacaktır.

15

Sevgi Elini Önce Siz Uzatın

Pek çoğumuz bir tartışma, yanlış anlama, veya yetiştirilme biçimindeki farklılıklardan kaynaklanan küçük kırgınlıklara dört elle sarılırız. Kırıldığımız kişi bir dost veya akraba olsun, inatla onun bize el uzatmasını bekler, onu bağışlamak ve eski ilişkiyi tekrar başlatmak için bunun tek yol olduğuna inanırız.

Sağlığı pek de iyi olmayan bir hanım dostum yakınlarda bana oğluyla üç yıldan beri konuşmadığını söyledi. "Neden?" diye sordum. Bana geliniyle ilgili bir konuda ters düştüklerini ve önce oğlu aramadıkça, onunla bir daha hiç konuşmayacağım söyledi. Ona kendisinin el uzatmasını önerince, önce itiraz etti ve, "Bunu yapamam, çünkü onun özür dilemesi gerekir," dedi. Kadın biricik oğluna elini uzatmadan neredeyse, ölmeye bile hazırdı. Biraz tatlı dil döküp onu ikna ettikten sonra telefon açmayı kabul etti. Sonuçta oğlu annesi onu aradığı için büyük minnet duydu ve kendiliğinden özür diledi.

Hep olduğu gibi, taraflardan biri bir fırsat bulup dostluk elini uzatırsa, bundan herkes kazançlı çıkar.
Ne zaman öfkemize saplanıp kalsak, "ufak şeyleri" kafamızda kurup, gerçekten "büyük mesele" haline getiririz.
Sanki haklı oluşumuz mutluluğumuzdan da önemliymiş gibi görünür. Oysa, hiç öyle değildir. Eğer daha huzurlu bir insan olmak istiyorsanız şunu anlamanız gerekir ki, haklı olmak hemen hiçbir zaman kendinizi mutlu etmekten daha önemli değildir. Mutluluğun yolu yargıları bir yana atıp, sevgi elini uzatmaktır. Bırakın, başkaları haklı oluversin. Bu sizin haksız olduğunuz anlamına gelmez. Her şey yoluna girecektir. Siz işin ucunu bırakmanın huzurunu ve haklı olmayı başkalarına bırakmanın keyfini yaşayacaksınız. Elinizi uzatıp, haklılığı başkalarına bıraktığınız zaman onlar da size karşı daha az savungan ve daha çok sevecen olurlar. Çoğu kez onlar da size el uzatırlar. Ama eğer bu gerçekleşmezse, hiç dert etmeyin. Daha çok sevgi olan bir dünya yaratmak için size düşeni yapmanın huzuru yeter.
16
edemiyorum. Artık enerjimi öfke ve sözde sorunun altında ezilerek tüketmektense, bunu kanma ve çocuklarıma ayırıyorum. Yaratıcı düşünmek için gücüm oluyor.
Kendinize Sorun: Bir Yıl Sonra Bunun Bir Önemi Olacak mı?
Hemen her gün kendi kendime, adını "zaman içinde" koyduğum bir oyun oynarım. O anda canımı sıkan konu her ne ise, ısrarla bunun önemli olduğuna inanına hatasını yaptığım için bu oyunu uydurdum. Oyunu oynamak için yapacağınız tek şey, şu anda canınızı sıkan durum her ne ise, bunun şimdi değil, bundan bir yıl sonra olduğunu hayal etmek. Sonra kendinize sorun: "Bu durum gerçekten de benim bunu algıladığım kadar önemli mi?" Binde bir ihtimalle öyle olabilir, ama çoğu zaman hiç o kadar önemli değildir.
Eşinizle, çocuğunuzla, ya da, patronunuzla bir tartışma olsun, kaçı n imiş bir fırsat, kaybedilmiş bir cüzdan, işinizle ilgili bir projenin fos çıkması, bileğinizin burkulması gibi soranlar olsun, büyük ihtimalle bir yıl sonra bunlar umurunuzda bile olmayacaktır. Yaşamınızı hiç etkilemeyen küçük bir ayrıntı olmaktan öteye geçmeyecektir. Her ne kadar bu kolay oyun bütün sorunlarınızı çözmeyecekse de, size

ihtiyacınız olan görüş açısını kazandırır. Eskiden çok fazla ciddiye aldığım birçok şeye şimdi baktığım zaman gülmeden

50

51

Gerçeği Kabul Edin: Hayat Adil Değildir

Bir arkadaşımla yaşamdaki adaletsizlikler üzerinde konuşurken bana şöyle dediğini hatırlıyorum: "Hayatın adil olduğunu, ya da, öyle olması gerektiğini de kim çıkarmış?" Doğrusu, iyi soruydu ve bana gençliğimde öğretilen bir şeyi hatırlatmıştı. Hayat adil değildir. Bu yargı moral bozucu olsa da, kesinlikle doğrudur. Ne var ki, bu gerçeği kabul etmek insanı çok rahatlatan bir görüş sahibi de yapar. Birçoğumuzun yaptığı bir hata, yaşamın adil olması gerektiğine, ya da, bir gün öyle olacağına inanarak kendimiz ve başkaları için üzülmektir. Hayat adil değildir ve hiçbir zaman olmayacaktır. Bu hataya düştüğümüzde, yaşamda bize ters gelen şeyler hakkında sızlanıp yakınarak çok zaman harcarız. Başkalarının derdini paylaşırken, yaşamın adaletsizliğini öne sürüp, "Bu haksızlık," diye yakınırız; oysa, hiç de öyle bir vaat olmadığının farkında değilizdir. Bu gerçeği kabullenmenin güzel yanlarından biri, bizi e-limizdeki imkanlarla en iyisini yapmaya zorlayıp, kendimize acımamıza engel olmasıdır. Şunu bilmeliyiz ki, her şeyi kusursuz hale getirmek "hayatın görevi" değildir; bunun müca-

52

delesi sadece bize düşmektedir. Bunu peşinen kabul etmenin başka bir yararı da bizi başkaları için üzülmekten alıkoymasıdır; çünkü o zaman herkesin birbirinden farklı donanımları olduğunu, farklı güçlere sahip olduğunu ve farklı engellerle karşılaştığını biliriz. Bu anlayış iki çocuğumu yetiştirmede, kime yardım edip edemeyeceğimi tayin etmek gibi zor kararlar vermemde, ya da, kurbanın kendim olduğu, haksızlığa uğradığımı hissettiğim kişisel durumlarda bana çok yararlı olmuştur. Bunu aklıma getirdiğim an gerçeklere gözümü açıyorum ve hemen bozulmak üzere olan rotamı düzeltiyorum. Hayatın adil olmadığını kabullenmek, yaşamlarımızı daha iyi hale getirmek için elimizden geleni yapmayalım anlamına gelmez. Tam tersine, elimizden geleni yapmamızı öngörür. Hayatın adil olmadığını anlayıp kabullenmezsek, hem kendimize hem başkalarına merhamet duyma eğilimi belirir. Merhamet ise, doğal olarak yenilgiyi kabullenen

bir duygudur ve kimseye bir yararı olmadığı gibi, herkesin olduğundan da kötü hissetmesine yol açar. Ama hayatın adil olmadığını anlamışsak, hem kendimize hem başkalarına karşı hissedeceğimiz şey, şefkattir. Şefkat de, dokunduğu her yere sevgi ve iyilik bulaştıran, yürekten gelen bir duygudur. Bir daha hayatın adaletsizlikleri üzerinde düşünecek olursanız, kendinize bu basit gerçeği hatırlatıverin. Bir anda kendinizi acıma duygularından arınmış, yararlı eyleme geçmiş bulacaksınız.

18

Bırakın Canınız Sıkılsın

Çoğumuzun yaşamı her an bizi harekete geçiren öyle çok dürtü ve sorumluluklarla doludur ki, bırakın rahatlayıp gevşemeyi, birkaç dakikalığına bile olsa hiç kıpırdamadan ve bir şey yapmadan oturmamız neredeyse, mümkün değildir. Bir arkadaşımın söylediği gibi, artık "insanoğlu" diye değil, "yaparoğlu" diye anılsak daha iyi olacak.

Arasıra can sıkıntısı duymanın yararlı olabileceği fikrini ilk kez Washington yakınındaki, La Conner adında küçük bir kasabada öğrendim. O sıra bu "yapacak hiçbir şey olmayan" küçük kasabada bir terapist ile çalışmaktaydım. İlk günkü çalışmamızı bitirdikten sonra eğitmenime, "Burada geceleri ne yapılır?" diye sordum. Bana cevabı şu oldu: "Kendini can sıkıntısına bırakmanı istiyorum. Hiçbir şey yapma. Eğitiminin bir parçası bu olacak."

Önce şaka yapıyor sandım! "Neden can sıkıntısını tercih edecekmişim?" diye sordum. Bana yaptığı açıklama şöyleydi: Eğer bir saatliğine bile olsa, hiç direnmeden kendimi can sıkıntısına bırakırsam, duyduğum sıkıntı çok geçmeden yerini huzura bırakacaktı. Birkaç kez bunu uyguladıktan sonra da insan gevşemeyi öğreniyordu.

Çok şaşırmıştım, fakat eğitmenim kesinlikle haklıydı. Önceleri bana çok zor geldi. Her an bir şeyler yapmaya o kadar alışmıştım ki, gevşemek için adamakıllı mücadele etmem gerekiyordu. Fakat bir süre sonra alıştım ve o günden beri bundan zevk almayı bile öğrendim. Burada bahsettiğim şey, saatlerce tembellik etmek değil, sadece gevşeme sanatını öğrenmek ve her gün birkaç dakikalığına

da olsa, hiçbir şey yapmadan oturmak. Bunu başarmak için bilinçli olarak hiçbir şey yapmamak dışında özel bir teknik gerekmiyor. Sadece kıpırdamadan oturun, ya da, pencereden dışarı bakıp kendi düşüncelerinizin ve duygularınızın farkına varın. Bu ilk başlarda sizi biraz işkillendirebilir, ama her geçen gün daha kolaylaşacaktır. Ödülüyse. muhteşemdir.

Endişemizin ve iç mücadelemizin başlıca nedeni hep faal ve fazla mesai yapan aklımızdan kaynaklanır; Aklımız her an oyalanacağı, odaklanacağı bir şey ister ve hep, "Sırada ne var?" diye merak eder. Önümüzdeki yemeği yerken, tatlı olarak ne var, diye düşünürüz. Tatlıyı yerken, sofradan kalkınca ne yapalım, sorusu aklımızdadır. Daha sonra, "Bu hafta sonu ne yapsak?" fikri bizi meşgul eder. Dışarıdan eve girdiğimizde hemen televizyonu açarız, telefona sarılırız, bir kitap karıştırırız, ya da, temizlik yapmaya başlarız. Sanki bir dakikalığına bile, yapacak bir şeyimiz olmamasından korkar gibiyizdir.

Hiçbir şey yapmamanın güzelliği, bize aklımızı netleştirip, gevşemeyi öğretmesidir. Kısa bir süre için de olsa, zihninizi "bilmeme" özgürlüğüne açmasıdır. Tıpkı bedeniniz gibi, aklınızın da o çılgın tempoda çalışmaya ara verip, dinlenmeye ihtiyacı vardır. Dinlenmesine imkan tanırsanız, daha güçlü ve yaratıcı olmasını sağlarsınız.

Eğer kendinizi can sıkıntısına bırakırsanız, her gün her saniye bir şeyler yapmanın üzerinizde yarattığı baskının bir hayli azaldığını fark edeceksiniz. Artık çocuklarımdan biri bana gelip, "Baba, canım sıkılıyor," dediği zaman, ona, "Çok iyi," diyorum. "Biraz sıkılmak iyidir." Benim böyle söylediğimi duyunca, bu sorunu benim çözmeyeceğimi anlıyorlar. Sizler de herhalde, kimsenin size can sıkıntısını tavsiye edebileceğini düşünemezdiniz. Eh, her şeyin bir ilk defası vardır!

Strese Dayanma Gücünüzü Azaltın

Oysa, günümüz toplumunda bunun tam tersi istenir. Oldum olası büyük stres ve baskı altındaki insanlarla, bu strese dayanabilenlere hayranlık duymuşuzdur. Birisi bize, "Çok yoğun çalışıyorum," veya,

"Çok stres altındayım," dediği zaman bu kimseleri çok taktir etmemiz, hatta, öykünmemiz beklenir. Stres danışmam olarak çalıştığım için müşterilerimin gururla, "Strese karşı çok dayanıklı yımdır," deyişlerini hemen her gün duymaktayım. Tabii, bu insanlar ofisime geldikleri zaman çoğu kez benden bekledikleri şey, daha ağır stresi kaldırabilmeleri için, dayanma güçlerini artırmam oluyor!

Neyse ki, duygusal çevremizde hüküm süren ve hiç ihlal edilemeyen bir yasa vardır: Mevcut durumumuzdaki stres düzeyimiz, strese dayanma gücümüze eşittir. "Ağır strese katlanabilirim," diyen insanların her zaman ağır stres altında olduklarını fark edeceksiniz. Demek ki, insanlara strese dayanma gücünü artırmayı öğretirseniz, o oranda stresleri artacaktır. Stres düzeyleri artan kapasitelerine erişene kadar daha çok gerilim ve sorumluluk üstleneceklerdir. Stres altında boğulmuş bir insanın kendine gelebilmesi için çoğu kez ciddi bir olay gerekir. Bir eş tarafından terk edilmek, hayati bir

sağlık sorunu, ciddi bir bağımlılığın baş göstermesi gibi vahim bir olay bu insanlara şok etkisi yaparak, yaşamlarında yeni bir strateji aramalarına yol açar.

Size tuhaf gelebilir, ama bugün gidip bir stres yönetimi kursuna katılacak olsanız, büyük ihtimalle size öğretecekleri şey, buna dayanma gücünüzü artırmak olacaktır. Galiba, stres danışmanları da fazla stres altında eziliyorlar!

Yapmanız gereken ilk şey, başlayan stresi kontrolden çıkmadan önce fark etmektir. Aklınızın gerektiğinden hızlı çalıştığını hissettiğiniz an, orada durup tekrar doğru rotaya geçmenin zamanıdır. İş çizelgeniz çığımdan çıktığı an, artık yavaşlamanın ve listenizdeki her şeye kafa patlatmaktansa, yeni bir değerlendirme yapmanın zamanı gelmiştir. Dizginlerin elinizden çıktığım hissetmişseniz ve önünüzdeki işlere bezginlikle bakıyorsanız, kolları sıvayıp işe sarılmak yerine, gevşeyin, derin soluklar alın ve kısa bir yürüyüşe çıkın. İyice bunalmadan önce fazla stres altında, olduğunuzu anlayıp, bunu frenlemezseniz, tıpkı tepeden aşağıya yuvarlanan bir kartopu örneğinde olduğu gibi, stresiniz kendi momentini kazanarak kontrolden çıkar ve durdurmak neredeyse imkansız olur. Oysa, küçükken başa çıkması çok daha kolaydır.

İşlerin tamamını yapamayacaksınız, diye kaygılanmak gereksizdir. Zihniniz açık ve huzurluysa ve stres düzeyiniz azaltılmışsa, işinizde çok daha verimli olur, çalışmaktan keyif alırsınız. Strese dayanma gücünüzü azalttıkça, stresin kendisi de azalacak, bununla başa çıkmanızı sağlayan yaratıcı fikirleriniz de daha iyi işlerde kullanılabilecektir.

20

Haftada Bir Kez Yürekten Gelen Bir Mektup Yazın

Bu uygulama birçok insanın yaşamını değiştirmekte büyük bir rol oynamış, onların daha huzurlu ve sevecen olmalarına yardım etmiştir. Her hafta birkaç dakikanızı ayırıp yüreğinizin sesiyle bir mektup yazmak size de çok yararlı olabilir. Elinize bir kalem almak, ya da, daktilonun başına geçmek hızınızı biraz kesip, yaşamımızdaki güzel insanları hatırlamanızı sağlar. Bir şey yazmak için masanın başına geçme hareketi hayatınızı minnetle doldurmaya yardımcı olur.

Bir kez bunu uygulamaya karar verirseniz, listenizde ne kadar çok insan olduğunu görüp, şaşıracaksınız. Bir müşterim bana, "Listemdeki herkese yazmaya ömrüm yetmez," demişti. Böyle bir şey sizin için de geçerli mi, bilmiyorum, ama büyük ihtimalle halen yaşamınızda, ya da, geçmişinizde sizden gelecek sevgi dolu bir mektubu hak eden pek çok insan vardır. Böyle bir kimse bulamıyorsanız, hiç tanımadığınız birine yazın... bu kişi eserlerine hayranlık duyduğunuz bir yazar, hatta, halen yaşamayan bir yazar olabilir. Yaşayan, ya da, çoktan ölmüş bir mucit veya, filozof olabilir. Yazaca-

ğımz mektubun en önemli yanı, düşüncelerinizi şükran duymaya yöneltmektir. Mektubu gönderaneseniz de, yazmanız bile yeterlidir. Mektubun amacı basittir: sevgi ve minnet duygularınızı i-fade etmek. Eğer mektup yazmada biraz beceriksizseniz, hiç dert etmeyin. Bu iş bir kafa yarışması değil, yürek vergisidir. Eğer aklınıza pek bir şey gelmiyorsa, şöyle kısa bir notla başlayın: "Sevgili Jasmine. Bu sabah uyanınca, hayatımda senin gibi insanlar bulunduğu için ne kadar talihli olduğumu düşündüm. Benim dostum olduğun için sana çok

teşekkür ederim. Gerçekten çok talihliyim. Yaşamın sana tüm mutlulukları ve sevinçleri vermesini diliyorum. Sevgiler, Richard." Böyle bir not yazıp göndermek sadece dikkatinizi hayatınızdaki iyi şeylere yöneltmenizi sağlamakla kalmaz, bu notu alan kişi de, büyük ihtimalle son derece duygulanacak ve size minnet duyacaktır. Çoğu kez bu basit uygulama bir sevgi spiralinin doğmasına yol açar; öyle ki, sizin notunuzu alan kişi aynı şeyi başka birine yapar, veya, o andan itibaren etrafındakilere daha çok sevgi duyar ve gösterir. O halde, hadi, ilk mektubunuzu bu hafta yazın. Bahse girerim, bunu yaptığınıza çok memnun kalacaksınız.

21

Kendi Cenazenize Katıldığınızı Farzedin

Bu yöntem bazılarına biraz ürkütücü gelebilir, ama bize hayatımızda neyin önemli olduğunu hatırlatmak bakımından son derece etkilidir. Şöyle bir geriye baktığımızda, geçmiş yaşamımızda ne kadar gergin olduğumuzu anlayıp buna hayıflanırız. Dünyanın hemen her yerinde ölüm döşeğindeki insanlar geçmiş yaşamlarına baktıkları zaman önceliklerinde yanlış sıralama yaptıklarını düşünüp, keşke, farklı olsaydı, derler. Pek az istisna dışında, herkes ufak şeyleri dert ettiğine pişman olur. Bunun yerine, gerçekten sevdikleri insanlara ve etkinliklere daha çok zaman ayırmış olmayı dilerler. Oysa, dikkatli bir gözlem altında hiç de önemli görünmeyen konularda ne çok zaman harcamışlardır. Kendi cenazenize katıldığınızı hayal etmek size, hâlâ fırsatınız varken geride kalan hayatınıza bir bakıp, önemli değişiklikleri yapma fırsatı verecektir.

Biraz ürkütücü ve acıklı da olsa, hâlâ yaşıyorken, ölümünüzü düşünmek yararlıdır. Bunu yapmak size nasıl bir insan olmak istediğinizi ve sizin için gerçekten en önemli önceliklerin ne olduğunu hatırlatır. Eğer birazcık olsun, bana

60

61

benzeyen bir insansanız, bunu yapmak size yaşamınızı değiştirecek mükemmel bir uyan olacaktır.

62

22

Sık Sık Tekrar Edin "Hayat Bir Acil Durum Değildir"

Bu yöntem bir bakıma bu kitabın ana fikrinin özetidir. Her ne kadar pek çok insan tersine inansa da, hayat gerçekten acil bir durum değildir.
Yıllar içinde yüzlerce müşterim, hayatı acil bir durum gibi görme eğilimleri yüzünden hem ailelerini hem de kendi hayallerini ihmal etmişlerdir. Haftada seksen saat çalışmazlarsa her işin üstesinden gelemeyeceklerine inanarak bu nörotik davranışı haklı görüyorlardı. Ben de onlara, öldükleri zaman yapılacak işler listesinin hâlâ dolu olacağını hatırlatırdım.
Ev kadını ve üç çocuk annesi olan bir müşterim bana şöyle demişti: "Herkes evden çıkmadan istediğim gibi temizlik yapamıyorum." istediği kusursuzluğu sağlayamadığı için öyle asabileşmişti ki, doktoru ona sinir yatıştırıcı ilaç vermek zorunda kalmıştı. Sanki birisi kafasına tabancayı dayamış, her bir tabağı doğru yere kaldırmasını, her bir peçeteyi düzgün katlamasını buyurur gibiydi. Bakın, burada

yine aynı varsayım var: bu acil bir durumdur! Oysa, aslında yaşadığı baskıyı yaratan kendisinden başka kimse değildi.
Daha bugüne dek küçük şeyleri büyük sorunlara çevirmeyen kimseye rastlamış değilim (kendim dahil). Hedeflerimizi öyle ciddiye alırız ki, yo! boyunca o işten zevk almayı ve biraz olsun dalga geçmeyi tamamen unutuveririz. Basit tercihler yapar, sonra bunları mutluluğumuzun baş koşulu haline getiririz. Ya da, o işi kendi koyduğumuz zaman sınırı içinde bitiremezsek, dövünür dururuz.
Çoğu kez daha huzurlu bir insan olma yolundaki ilk adım işin ivediliğini kendi kendimize yarattığımızı kabul etmektir. İşlerimiz plana göre yürümese de, hayat devam eder. Bu nedenle, "hayat bir acil durum değildir," diye sık sık kendimize hatırlatmak çok yararlı olacaktır.

23

Zihninizde Özel Bir Bölüm Açın

Böyle bir bölüm bir olayı hatırlamanız, ya da, benimsediğiniz bir anlayışı öne çıkarmanızda çok işe yarayacaktır. Tam iyice bunalma aşamasına geldiğiniz anlarda sizi hiç yormadan ve çok etkili biçimde aklınızı kullanmanızı sağlayacak bir yoldur. Bu bölümü kulllanmamn

anlamı, siz o anda başka bir şeyle meşgulken, zihninizin başka bir sorunu çözmesine izin vermektir.
Bu işlem tıpkı ocağınızda hafif ateşte yemek pişirmeye benzer. Hafif ateşte pişerken tencereye atılmış olan şeyler iyice birbirine karışır, harmanlanır ve tam kıvamına gelerek lezzetli bir yemek oluşur. Bu yemeği hazırlarken, çeşitli yiyecekleri tencereye koydunuz, karıştırdınız ve bırakıp gittiniz. Çoğu kez, pişme sürecine ne kadar az müdahale ederseniz, sonuç o kadar iyi olur.
Tıpkı buna benzer biçimde, yaşamın değişen şiddetlerin-deki birçok sorununu çözebiliriz. Bunun için zihnimizin bir bölümünü bir dizi sorun, olgu, değişkenler ve olası çözümlerle yüklemek yeterlidir. Tıpkı çorba yaparken olduğu gibi
65
de, yüklediğimiz fikirlerin kıvamında gelişebilmesi için, zihnimizin bu bölümüne hiç müdahale etmemeliyiz.
İster bir sorunu çözmek için debeleniyor olun, ister birinin adını hatırlamakta zorlanın, zihninizin bu bölümü hep size yardıma hazırdır. Bizim ılımlı, gösterişsiz ve bazen en zekice düşünme kaynağımızın, hemen o anda çözüm bulamadığımız konularda sessizce işlemesini sağlar. Yalnız, bu yöntemin öngördüğü şey sorunların yok sayılması veya, sürüncemede bırakılması değildir. Yani, bunları zihninizin bir bölümüne yerleştirdikten sonra, üzerine kepenk indirmeniz istenmiyor. Bunun yerine, sorunu zihninizde hafifçe tutuyor, fakat etkin bir biçimde onu düşünmüyorsunuz. Bu basit teknik pek çok sorununuzu çözmeye yarayacak ve yaşamınızdaki stresle, yorgunluğu büyük ölçüde azaltacaktır.
66

24

Her Gün Bir Dakikanızı Teşekkür Edecek Birini Düşünmek İçin Harcayın

Aslında en çok birkaç saniyenizi alacak olan bu strateji, benim uzun zamandan beri sahip olduğum bir alışkanlıktır. Güne başlarken hep teşekkür edeceğim birini düşünürüm. Bana göre şükran ve iç huzuru birbirinden ayrılmaz bir bütündür. Bana verilen yaşam nimeti için ne kadar içten minnet duyarsam, kendimi o denli daha huzurlu hissederim. O halde, şükran duygusunun gelişmesi için biraz pratik yapmak gereklidir.

Eğer biraz olsun bana benziyorsanız, yaşamınızda minnet duyacağınız pek çok kimse vardır; aile bireyleri, geçmişinizde kalan insanlar, öğretmenleriniz, iş arkadaşlarınız, sizi bir sıkıntıdan kurtarmış olanlar ve bunun gibi yüzlerce kişi olabilir. Ya da, daha üst bir düzlemde, yaşamın kendisi veya doğanın güzelliği için minnet duyabilirsiniz.

Minnet duyacağınız insanları düşünürken, bunun herhangi bir kimse olabileceğini unutmayın; hayata atılmanızı sağlayan kişi, size geçmeniz için kapıyı açan biri, ya da, hayatınızı kurtaran bir hekim... İşin püf noktası dikkatinizi şükran

duygusuna yöneltmektir... ve bunu sabah ilk iş olarak yapmanızdır. Yıllar önce öğrendiğim bir şey, aklımı olumsuzluğa ne kadar kolayca açabildiğim oldu; böyle yapınca da kaybolan ilk duygu, minnet duygusudur. Yaşamımdaki insanların değerini unuturum; içimdeki sevginin yerini küskünlük ve hayal kırıklığı alıverir. Bu stratejinin en büyük yararı beni hayatımın iyi yanlarına odaklamasıdır. Teşekkür edeceğim birini düşünürken hiç şaşmaz, hemen bir başkası aklıma geliverir... derken bir başkası. Çok geçmeden şükran duyacağım diğer şeyleri hatırlamaya başlarım: sağlığım, çocuklarım, evim, mesleğim, kitaplarımı okuyan insanlar, özgürlüğüm ve bunun gibi bin türlü şey.

Bu tavsiyem size çok basit gibi gelebilir, ama gerçekten çok işe yarar. Sabah uyanır uyanmaz aklınıza teşekkür etmeyi getirirseniz, güne huzur içinde başlamanız kaçınılmazdır.

25

Tanımadığınız İnsanların Gözlerine Bakın ve Gülümseyerek, Merhaba, Deyin

Yabancılarla ne kadar az göz temasımız olduğunu hiç düşündünüz mü? Nedendir? Onlardan korkuyor muyuz? Yüreğimizi tanımadığımız insanlara açmaya engel olan şey nedir?

Bu soruların cevabını ben de bildiğimi söyleyemem, ama bildiğim bir şey varsa, o da yabancılara karşı tavrımızın, genel anlamda mutluluğumuza paralel oluşudur. Başka bir deyişle, başını yere çevirmiş, asık bir suratla ve gözlerini herkesten kaçırarak yürüyen bir insanın, için için mutlu ve sevinçli bir kimse olması mümkün değildir.

Size ille de dışavurumcu olmanızı, başkalarının gününü ışıldatmak için enerji harcamanızı veya, cana yakın rolü yapmanızı öneriyor değilim. Tavsiyem sadece, yabancıları da sizden pek farklı olmayan insanlar gibi kabul ederek, onlara hem saygılı hem de bir gülücük ve göz temasıyla dav-ranmanızdır. Bunu yaptıkça, kendinizde de güzel değişik-
69
likler olduğunu fark edeceksiniz. Çoğu insanın da tıpkı sizin gibi olduğunu görürsünüz; onların da aileleri, sevdikleri insanlar, sorunları, kaygıları, beğendikleri ve beğenmedikleri şeyler ve korkuları vardır. Yine fark edeceğiniz önemli bir şey de, ilk adımı siz attığınız zaman karşınızdaki insanın ne kadar iyi ve minettar olabileceğidir. Herkesin birbirine ne kadar benzediğini görünce, insanların içindeki masumiyeti de görmeye başlarsınız. Yani, her ne kadar sık sık kafamızı duvara çarpsak da, herkes kendi koşullarına göre ve bildiği şekilde elinden geleni yapıyordur. İnsanların kötü niyetli olmadığını kabul etmek, içimize katıksız bir mutluluk verir.

26
Her Gün Kendinize Biraz "Sessiz Zaman" Ayırın

Bu stratejiyi kaleme alırken saat sabahın 4.30'udur; günün en sevdiğim zamanı. Eşim ve çocuklarımın yataktan kalkmasına ve telefonun çalmaya başlamasına en azından bir buçuk saat var. O ana kadar kimse benden bir şey yapmamı istemeyecek. Dışarıda çıt yok ve ben bir basmayım. Yalnız olmanın, düşünecek zaman bulmanın ve sessizliğin tadını çıkarabilmenin son derece tazeleyici ve huzur veren bir niteliği vardır.

Stres yönetimi alanında on yılı aşkın bir süredir çalışmaktayım. Bu süre içinde birçok olağanüstü insanla tanıştım. Kendisiyle barışık tek insan tanımadım ki, hemen her gününün bir bölümünü "sessiz zaman" olarak ayırmasın. On dakikalık bir yoga meditasyonu olsun, doğada kısa bir gezinti, ya da, kapıyı kilitleyip on dakika küvette yalnız kalmak olsun, kendinize ayıracağınız sessiz zamanın çok büyük önemi vardır. İnsan tek başına zaman geçirirken gününü dolduran birçok gürültüyü ve karmaşayı dengeleyebilir. Kendime sessiz zaman ayırdığımda, günün geri kalanı be-

nim için daha kolay geçer. Zaman ayıramadığım günlerde aradaki fark hemen göze çarpar.

Her gün yapmakta olduğum ve arkadaşlarıma da alıştırdığını küçük bir uygulamam vardır. Her gün işimle ev arasını otomobilimle katederim. İşten dönerken, evime az bir mesafe kala arabamı kenara çekip dururum. Şöyle birkaç dakika oturup manzaraya bakabileceğim veya, gözlerimi kapayıp derin soluklar alacağım güzel bir yer var. Bunu yapmak benim hızımı keser, kendime döndürür ve minnet duymamı sağlar. Kendilerine sessiz zaman bulamadıkları için yakınan pek çok arkadaşıma da bu taktiği anlattım. Yoksa, otomobillerinde radyo avaz avaz açık halde garaj larina dalıyorlardı. Oysa, hareketlerinde küçük bir değişiklikle artık evlerine çok daha rahat ve gevşemiş halde giriyorlar.

j «PP^

27

Yaşamınızdaki İnsanları Minik Çocuklar ve Yüz Yaşında İhtiyarlar olarak Düşünün

Ben bu tekniği yaklaşık yirmi yıl önce öğrendim. Başkalarına karşı duyacağımız rahatsızlığı salıvermede son derece başarılı bir yöntemdir.

Sizi gerçekten çok sinirlendiren ve kızdıran birini düşünün. Sonra gözlerinizi kapayıp bu kişiyi minik bir çocuk olarak hayal edin. Onların minicik yüz hatlarını ve masum bakan gözlerini görmeye çalışın. Unutmayın ki, çocukların hata yapması doğaldır ve hepimiz bir zamanlar çocuktuk. Şimdi saati bir anda yüz yıl ileriye alın ve aynı kişiyi yüz yaşında, ölüm döşeğindeyken gözünüzde canlandırın.

Solgun ve yıpranmış gözlerini, dudaklarındaki hafif tebessümü görmeye çalışın. O tebessümde artık hayatı anlamış olmanın bilgeliği ve yapılan hataların sessiz itirafları vardır. Unutmayın ki, bizim de yüz yaşına gelmemize, ya da, ölüm döşeğinde yatmamıza sanıldığı kadar çok kalmamıştır.
Bu tekniği istediğiniz biçimde evirip çevirebilirsiniz. Uygulayana daima o an için gerekli perspektifi ve şefkati sağlayacaktır. Eğer hedefimiz daha huzurlu ve sevecen olmaksa,
72
73
kesinlikle başka insanlara karşı olumsuz duygular barındır-mamalıyız.

28
Önce Karşınızdaki Kimseyi Anlamayı Hedefleyin

Bu tekniği Stepnen Covey'in "Çok Etkili İnsanların Yedi Alışkanlığı" kitabından aldım. Bu yöntemi kullanarak kısa yoldan daha doygun ve büyük ihtimalle, daha etkili bir insan olabilirsiniz.
Temel olarak karşınızdaki kimseyi anlamayı hedeflemek, sizin karşımzdakiler tarafından anlaşılmak isteğinizi bastırıp, önce onları anlamak için çaba gösterebilmenizdir. Yani, kendinize ve başkalarına yararlı olacak kaliteli bir iletişim kurmak istiyorsanız, önce başkalarını anlamak gerektiğini kabul edeceksiniz. Karşınızdaki insanların nereden geldiklerini, ne yapmaya çalıştıklarım, neye önem verdiklerini ve bu gibi noktalan anladıktan sonra, sizin anlaşılmanız hiçbir çaba gerektirmeden, doğal olarak gerçekleşecektir. Ancak, bu süreci tersine çevirmeye kalkarsanız, (ki, çoğumuz çoğu zaman böyle yaparız) arabayı atın önüne koymuş olursunuz. Karşınızdakini anlamadan kendinizi anlatmaya çalışırsanız, harcadığınız çaba hem siz hem de karşınızdaki insan tara-
74
75
fııdan hissedilir. İletişim sekteye uğrar ve belki de konuşma bir kişilik çatışması halinde son bulur.
Evliliklerinin ilk on yılını mali konularda tartışarak mutsuzluk içinde geçiren bir çiftle çalışmıştım. Adanı kazandığı her kuruşu karısının bir yana saklama isteğini anlayamıyor-du. Kadın da onun çok fazla harcama heveslisi oluşundan yakınmaktaydı. Her ikisi de büyük bir

hüsran içinde, diğer tarafın amacım anlamaktan uzaktı. Bu çiftin sorunu çok büyük sayılmazdı ve çözümü kolaydı. İkisi de anlaşılmadığını hissediyordu. O halde, birbirlerinin sözünü kesmeden, dikkatle dinlemeyi öğrenmeleri gerekliydi. Ben de onlara bunu yapmalarında yardımcı oldum. Adam karısının kendi ebeveynleri gibi sefil olmamak için para biriktirdiğini anladı. Yani, ileride bir gün beş parasız kalmaktan korkuyordu. A-dam ise, kendi babasının annesine sağladığı yüksek standardı karısına veremediği için utanıyordu. Karısının onunla gurur duymasını istemişti.
Birbirlerini daha iyi anladıkça, kırgınlıkları yerini karşılıklı anlayışa bıraktı. Bugün artık harcamayla tasarruf arasında sağlıklı bir denge kurmuş durumdalar.
Önce karşınızdakini anlamak, kimin haklı kimin haksız olduğu konusu değildir; sadece etkili bir iletişim kurmanın temel felsefesidir. Bu yöntemi kullandığınız zaman, sizinle konuşan insanların ciddiye alınmaktan ve sözlerinin dinlenmesinden memnun kaldıklarım fark edeceksiniz. Bu da, çok daha iyi ve sevgi dolu ilişkiler anlamına gelir.
76
29
•I-
Dalıa İyi Bir Dinleyici Olun
Çocukluğumdan beri hep iyi bir dinleyici olduğuma ina nırdım. Her ne kadar on yıl öncesine göre bu becerimi geliş tirmişsem de, itiraf etmeliyim ki, hâlâ ancak yeterli bir dinleyici sayılırım.
Etkili dinleme sadece başkalarının sözünü kesmek, ya da, onların cümlelerini bitirmek gibi kötü alışkanlıklardan kaçınmayı sağlamaz. Aynı zamanda, hemen karşılık vermek için karşınızdakinin bitirmesini sabırsızlıkla beklemeden, onun bütün söyleyeceklerini sonuna kadar dinlemeye gönüllü olmaktır.
Dinlemeyi beceremeyişimiz bir bakıma yaşam tarzımızı da simgelemektedir. Çoğu zaman iletişimi sanki bir yarışmış gibi görürüz. Sanki hedefimiz konuşan kişinin cümlesini bitirdiği an ile bizim başlamamız arasında en küçük bir zaman boşluğu bırakmamak gibidir. Geçenlerde eşimle birlikte bir kafede yemek yiyor, bir yandan da çevremizde geçen konuşmalara kulak kabartıyorduk. Kimsenin dinlediği yoktu; sanki birbirlerini dinlememeyi sıraya koymuş gibiydiler.

77

Eşime, ben de aynı şeyi yapıyor muyum, diye sordum. Bana gülerek, "Eh, bazen," dedi.

Cevap verme hızınızı kesip daha iyi bir dinleyici olmak sizin daha huzurlu bir insan olmanızı sağlar, çünkü üstünüz -deki baskıyı azaltır. Bir düşünecek olursanız, hemen cevabı yapıştırmak için karşınızdakinin ne söyleyeceğini tahmin etmeye çalışmanın ne çok enerji tükettiğini ve insanı gerdiğini fark edersiniz. Oysa, konuşan kişinin bitirmesini beklerken ve söylenenleri dikkatle dinlerken üzerinizdeki baskının kalktığını görürsünüz. Siz daha rahat hissedince, bu rahatlığınız konuştuğunuz insanlara da geçecektir. "Yayın saati' kapmak için sizinle yarışmadıklarını fark edince, onlar da daha telaşsız konuşmakta sakınca görmeyeceklerdir. Daha iyi dinleyici olmak sizi sadece daha sabırlı bir insan yapmakla kalmaz, ilişkilerinizin kalitesini de artırır. Söylediklerini gerçekten dinleyen biriyle konuşmayı herkes sever.

78

30

Savaşlarınızı Akıllıca Seçin

"Savaşlarınızı akıllıca seçin" genellikle anne babaların çok sevdiği bir öğüttür, ama doyurucu bir hayat sürmek için de çok önemlidir. Yaşam fırsatlarla doludur; ne var ki, bunlardan hangilerinin uğraşmaya değer, hangilerinin değmez olduğunu seçebilmek gerekir. Uğrunda savaşacağınız şeyleri akılıca seçerseniz, kazanmanız çok daha kolay olacaktır.

İnandığınız bir konu üzerinde tartışmanız, mücadele etmeniz, hatta çatışmanız gereken durumlar olacaktır, elbette. Ne var ki, çoğu insan pek de ciddiye alınmayacak şeyler üzerine tartışıp kavga ettikleri için yaşamları anlamsız bir dizi çatışmaya dönüşür. Bu tarz bir yaşamda öyle çok hüsran ve kırgınlık vardır ki, insan gerçekten neyin önemli olduğunu ıskalayıverir.

Eğer tüm faktörlerin lehinize olacağını hesaplamışsanız, planlarınızdaki en küçük bir görüş ayrılığı, ya da, sapma hemen büyük olay haline getirilebilir. Oysa bu, benim kitabımda mutsuzluk ve hüsranın reçetesidir.

79

İşin gerçeği şudur ki, hayatın tam bizim istediğimiz gibi olması çok enderdir ve diğer insanlar çok ender olarak bizim istediğimiz gibi davranırlar. Hayatın bazen hoşumuza giden bazen de pek gitmeyen yanları olacaktır. Daima sizden farklı düşünen ve işleri sizden farklı yapan insanlar olabileceği gibi, hiç istemediğiniz sonuçlarla karşılaşmanız da kaçınılmazdır. Eğer hayatın bu ilkesine karşı savaşırsanız, yaşamınızın çoğunu kavgayla geçirirsiniz.
Daha huzurlu bir yaşam sürmenin yolu, hangi alanlarda savaşıp hangilerine hiç bulaşmadan, basımızı çevireceğimize bilinçli olarak karar vermektir. Eğer ana hedefiniz her şeyin tam istediğiniz gibi dört dörtlük olması yerine, nispeten stresten arınmış bir yaşam sürmek değilse, çoğu mücadelenin insanı en sakin duygularından bile çekip uzaklaştırdığım göreceksiniz. Eşinize sizin haklı, onun haksız olduğunu kanıtlamanın gerçekten bir önemi var mıdır? Ya da, birisi ufak bir hata yaptı, diye onunla kapışmanın? Hangi lokantaya veya, hangi sinemaya gitme tercihiniz kavga etmeye değer mi? Komşunuzun otomobilini sokağın size ait olan yerine park edişini, ailece sofrada otururken tartışmak gerekli midir? Çoğu insan yaşamını bunun gibi binlerce şey için tartışarak geçiriyor. Bu arada siz de kendi listenize bir bakıverin. Eğer benim eski listem gibiyse, belki artık önceliklerinizi yeni bir değerlendirmeye alabilirsiniz.
Ufak şeyleri dert etmek istemiyorsanız, savaşacağınız alanları akıllıca seçmeniz çok önemlidir. Bunu başardığınız zaman hiç savaşma, gereği duymayacağınız günler de gelecektir.

31

Ruh Durumunuzu Dikkate Alın; Moralinizin Bozuk olduğu Zamanlar Sizi Yanıltmasın

Ruh durumunuz son derece yanıltıcı olabilir. O anki ruh haliniz sizi aldatıp, yaşamınızın gerçekte olduğundan çok daha kötü gittiğine inandırabilir. Ruh haliniz iyiyken yaşam size çok güzel görünür. Bakış açınız doğru, sağduyunuz ve mantığınız yerindedir. Bu durumdayken hiçbir şey size zor gelmez, sorunlar daha katlanılabilir ve kolay çözülebilir görünür. Ruh haliniz iyiyken ilişkileriniz pürüzsüzdür, iletişim su gibi akar. Eleştirildiğiniz zaman bunu olgunlukla karşılarsınız.
Tam tersi olup, kötü bir ruh halindeyseniz, yaşam size dayanılmayacak kadar ciddi ve zor görünecektir. Bakış açınız

daralmıştır. Fazla alıngan olur, çevrenizdekileri yanlış yorumlayıp, davranışlarında kötü niyet ararsınız.
Püf noktası şudur: İnsanlar her an iyi ruh halinde olmadıklarının farkında değildirler. Bunun yerine hayatlarının bir gün öncesinden, hatla, bir saat öncesinden beri aniden ters gitmeye başladığını sanırlar. Örneğin, o sabah iyi bir ruh
80
81
haliyle kalkan bir adam karısını, işini ve otomobilini sevi-yordur. Geleceği hakkında iyimser, geçmişi için de büyük ihtimalle, minnet duymaktadır. Fakat o gün akşama doğru birden ruh hali değişip bozulmuşsa, işinden nefret ettiğini söyler, karısını çekilmez bulur, otomobiliyse, artık onun gözünde demir yığınıdır. Mesleğinde çıkmaza girdiğine ina-nıyordur. Kötü ruh halindeyken bu adama çocukluğunu soracak olursanız, zorluklar içinde geçtiğini söyleyecek, büyük ihtimalle o anda yaşadığı sıkıntı için ebeveynlerini suçlayacaktır.
Bu denli çabuk oluşan bu büyük çelişkiler bize saçma, hatta, gülünç gelebilir... ama hepimiz böyleyizdir. Moralimiz bozukken bakış açımız çarpıklaşır ve her şeyi çok acil-ıniş gibi görmeye başlarız. Ruh halimiz iyiyken her şeyin çok daha güzel göründüğünü unuturuz. Aynı eş, aynı otomobil, aynı geçmiş ve gelecek imkanları gibi tıpatıp aynı koşulları, ruh halimize göre tamamen farklı biçimlerde değerlendirmemiz mümkündür. Moralimiz bozukken, suçu gerektiği gibi ruh halimizde aramak yerine, tüm yaşamımızın bir anda bozuluverdiğine inanma eğilimi vardır. Son birkaç saat içinde, her şeyin gerçekten tersyüz olduğuna inanacak hale geliriz.
İşin gerçeği, yaşam hemen hiçbir zaman insanın morali bozukken göründüğü kadar kötü değildir. Her şeyi gerçekçi gözle gördüğünüzü sanıp, bu bozuk ruh halinde ısrarla kalmak yerine, yargılarınızı sorgulamayı öğrenebilirsiniz. Kendinize, "Tabii ki, şu anda öfkeliyim (kırgınım, gerginim, parlamaya hazır haldeyim), çünkü moralim bozuk," diye hatırlatın. Moraliniz bozukken her şeye olumsuz gözle baktığınızı kabul edin. Kötü bir ruh halinde olduğunuz zaman,
82
bunu olduğu gibi kabullenip geçiştirmeye bakın; bu durum her insanın başına gelir ve üstüne düşmezseniz, zamanla geçer.

Yaşamınızı analiz etmek için seçilecek en kötü zaman budur. Bunu yapmak duygusal intihardan farksızdır. Eğer gerçekten bir sorununuz varsa, ruh haliniz ve mantığınız düzeldiği zaman da yine karşınızda olacaktır. İşin püf noktası, iyi olduğunuz zamanlar için şükretmek, kötü dönemleri-nizdeyse, ılımlı olabilmektir. Bir daha moraliniz bozulacak olursa, kendinize, "Bu da geçer," diye hatırlatın. Nasılsa geçecektir.
83
32
Hayat Bir Sınavdır. Altı Üstü Bir Sınav
En sevdiğim posterlerimden birinde şöyle yazar: "Hayat bir sınavdır. Altı üstü bir sınav. Eğer bu gerçek bir yaşam olsaydı, size nereye gideceğiniz ve ne yapacağınız söylenirdi." Ne zaman bu esprili hayat felsefesi aklıma gelse, hayatı fazla ciddiye almamam gerektiğini hatırlarım.
Hayata ve bize sunduğu birçok engele bir sınav, ya da, sınavlar dizisiymiş gibi baktığınız zaman, karşınıza çıkacak her engeli gelişmeniz için bir fırsat olarak görmeye başlarsınız. İster bir sorun bombardımanı altında olun, ister altından kalkılamayacak gibi görünen sorumluluklar ve engellerle karşılaşın, bunlara bir sınavmış gibi bakabilirseniz, daima başarma imkanınız vardır. Sizi zorlayan engele tepeden bakmaya başlarsınız. Ama bu engelleri, hayatınızı sürdürebilmek için mutlaka kazanılması gereken savaşlar gibi görürseniz, sizi adamakıllı çetin bir hayat bekliyor. Mutluluğu tatma ihtimaliniz olan tek zaman, her işinizin tam istediğiniz gibi gittiği anlardır. Eh, bunun da pek sık olmadığını hepimiz biliriz.
Bir deney olarak, bakalım bu yöntemi önünüzdeki bir sorun üzerinde uygulayabilecek misiniz. Şu anda sizi üzen ergenlik yaşında bir çocuğunuz veya, canınızı sıkan bir patronunuz olabilir. Konuyu bir "sorun" değil, bir sınav olarak görmeye çalışın ve kendinize şu somları sorun: "Bu konu neden yaşamımda buJunuyor? Ne anlamı olabilir ve bunu aşabilmem için neler gerekir? Konuya farklı bir açıdan da bakabilir miyim? Bunu bir çeşit sınav gibi görmem mümkün mü?"
Bu stratejiyi bir kez denerseniz, sorulara vereceğiniz karşılıkların ne kadar değiştiğini görüp şaşıracaksınız. Eskiden ben yeterli zamanım olmadığından yakınır dururdum. Oradan oraya koşturur, listemdeki

her bir işi mutlaka bitirmeye çalışırdım. Bunu yapamaymca da, çektiğim sıkıntı yüzünden zaman çizelgemi, ailemi, koşullarımı, ya da, bir dolu başka şeyi suçlardım. Sonra gerçeği anladım. Mutlu olmak istiyorsam, hedefim daha çok zaman yaratabilmek için hayatımı düzenlemek olmamalıydı; bunun yerine, yapmam gerektiğini sandığım şeylerin tümünü yapamayacağımı anladığını noktaya karar vermek olmalıydı. Bir başka deyişle, aşmamı gereken gerçek engelim, mücadelemi bir sınav olarak görmekten ibaretti. Konuyu bir sınav olarak görebilmek hayatımdaki en büyük kişisel sorunlarımdan biriyle başa çıkmamı sağladı. Hâlâ arasıra zamanım yetmiyor, diye yakındığım vardır, ama kesinlikle eskisi gibi değilim. Her şeyi olduğu gibi kabul etmeyi çok daha fazla öğrenmiş durumdayım.

84

85

33

Övgü ve Yergi Aynı Şeydir

En kaçınılmaz hayat derslerinden biri başkaları tarafından onaylanmanıaktır. Övgü ve yergi aynı şeydir, diye düşünürseniz, herkesi her zaman memnun edemeyeceğiniz gerçeğini kendinize hatırlatmış olursunuz. Yüzde elli beş oy alarak seçimi açık farkla kazanan bir aday bile sonuçta nüfusun yüzde kırk beşi tarafından istenmemiş durumdadır. Bunu bilmek de insana epey haddini bildirir, değil mi?

Ailemizden, dostlarımızdan ve birlikte çalıştığımız kimselerden alacağımız beğeni notlan da bundan pek yüksek olacak değildir. Aslında, yaşamı değerlendirmek için herkesin kendine özgü fikirleri vardır ve bizim fikirlerimiz her zaman onlarmkine uymayabilir. Her nedense, çoğumuz bu kaçınılmaz olguya karşı debeleniriz. Başkaları bizim fikirlerimizi reddettiğinde, tekliflerimizi geri çevirdiğinde, ya da, bizi onaylamadıklarını bir şekilde gösterdiklerinde kızarız, kırılırız veya, hayal kırıklığı yaşarız.

Karşılaştığımız herkesin onayını alamayacağımız gerçeğini ne kadar çabuk kabullenirsek, yaşamlarımız da o denli kolaylaşacaktır. Peşinen onaylanmamayı göze alıp, buna karşı direnmemekle, yaşama çok daha sağlıklı bir bakış açısı geliştireceksiniz. Öneriniz beğenilınediği zaman kırgınlık

duymaktansa kendinize şunu hatırlatın: "Bak, iste yine oldu. Ama sorun değil." Umduğunuz onayı aldığınız zamanlarda da, bu size tatlı bir sürpriz olacak, minnet duymanızı sağlayacaktır.

Hem övgü hem yergiyle karşılaştığım pek çok gün vardır. Kimi insanlar benden konferans vermemi isterlerken, kimileri uygun bulmazlar; gelen telefonlardan biri iyi haberdir, diğeri uğraşmamı gerektiren bir sorun olur. Çocuklarımdan biri benim davranışımı beğenirken, diğeri karsı çıkar. Kimi tanıdığım benim çok iyi olduğumu söylerken, kimi telefonuna cevap vermediğini için beni bencil bulur. Bu şekilde ileri geri, iyi ve kötü, onaylanmak ve onaylanmamak herkesin yaşamının bir parçasıdır. İtiraf edeyi.ni ki, onaylanmak daima diğer seçenekten iyidir. İnsan kendini iyi hisseder ve bunu sindirmek kolaydır. Fakat hayat beni olgunlaştırdıkça, başarılara karşı daha az muhtaç olduğumu anlıyorum.

86

87

34

Rastgele İyilikler Yapın

Son zamanlarda çok yaygın olarak görebileceğiniz bir otomobil stikeri var. Ülkenin her yerinde, neredeyse, her taşıtın tamponunda görülüyor (Benim de kendi otomobilimde var.) Stikerin üstünde, "Rastgele İyilikler Yapın" yazılı. Kimin buluşu olduğunu bilmiyorum, ama ben taşıt arkası yazılan arasında hiç bu kadar önemli bir mesaj görmedim. Rastgele iyilikler yapmak, karşılık beklemeden bir şey vermenin sevincini tatmak için çok etkili bir yoldur. En güzel uygulama biçimi de, yaptığınız şeyi kimse bilmediği zaman olur.

San Fransisco Körfezi üzerinde beş tane ücretli köprü vardır. Bir süre önce bazı insanlar hemen arkalarından gelen araçların da geçiş ücretini ödemeye başladılar. Arkadaki sürücü gişeye gelip parasını uzatıyor, ama gişedeki görevli ona ücretin önden geçen otomobil tarafından ödendiğini söylüyor. İşte, size anında ve rastgele verilen bir armağan örneği; hiçbir karşılığın, bir teşekkürün bile beklenmediği bir iyilik. Bu küçük armağanın arkadaki araç sürücüsünde nasıl bir etki yaratacağını düşünebiliyor musunuz? Belki bu olay onun o gün daha iyi bir insan olmasını sağlamıştır. Ço-
ğu zaman yapılan bir tek iyilik, zincirleme iyilikler dizisini başlatabilir.

Rastgele iyilikler yapmanın belli bir reçetesi yoktur. Bu davranışlar yürekten gelir. Sizin iyiliğiniz komşunuzun çöpünü kaldırmak olabilir, bir bağış kampanyasına isim vermeden katkıda bulunabilirsiniz, isimsiz bir zarf içinde para sıkıntısı olan birine soluk aldıracak bir miktar gönderebilirsiniz. Zor durumda bir hayvanı hayvan koruma derneğine götürebilirsiniz. Aşevlerinde gönüllü çalışmanız da mümkündür. Bunun gibi daha pek çok şey yapılabilir. Temel düşünce karşılıksız vermenin sağladığı keyiftir; verdiğiniz şeyin pahalı olması gerekmez.
Sanırım, rastgele iyilik yapmanın en önemli kazancı yaşamınıza getirdiği tatmin duygusudur. Yaptığımız her iyilik bizi olumlu duygularla ödüllendirir ve yaşamın iyilik ve sevgi gibi önemli yanlarını hatırlatır. Hepimiz üstümüze düşeni yaparsak, çok geçmez, daha güzel bir dünyada yaşıyor oluruz.
88
89
35
Bir Davranışın Ardmdakini Görmeye Çalışın
Bugüne elek hiç kimse size. ya da, siz başka birine, ".lohn'a aldırma, ne yaptığının farkında değil," dediniz mi? Eğer öyleyse, "davranışların ardına bakma" felsefesiyle tanışmış durumdasınız.
Eğer çocuklarınız varsa, bu basit bağışlama olayının önemini iyi bilirsiniz. Tüm sevgimiz çocuklarımızın davranışlarına bağlı kalsaydı, onları sevmek epey zor olurdu, galiba. Eğer sevgi davranışlara bağlı kalsaydı, belki hiçbirimiz ergenlik çağındayken sevilmezdik.
Aynı sevgi ve anlayışı karşılaştığımız herkese yaysak, iyi olmaz mıydı? Birisi bizim hoşumuza gitmeyecek bir davranışta bulununca, onların bu davranışına ergenlik çağındaki çocuklarımıza baktığımız gözle baksak, çok daha sevgi dolu bir dünyada yaşamaz mıyız?
Bu tavsiyeyle başımızı kuma gömüp çevremizdeki her şeyin daima mükemmel olduğunu sanmayı, kendimizi kimseye çiğnetmeyi, veya olumsuz davranışları onaylamayı kastetmiyorum. Sadece, birini davranışına göre yargılanıa-
90
dan önce, düşünmenizi öneriyorum. Bilin ki, postanedeki memur yavaş hareket ediyorsa, kötü bir gün geçiriyordur; belki bütün günleri kötü geçiyor olabilir. Eşiniz, ya da, dostunuz size sert bir çıkış

yaparsa, bu tek olayın ardında, onun size duyduğu sevgiyi ve tarafınızdan sevilme isteğini görmeye çalışın. Davranışların ardında yatana bakmak tahmin ettiğinizden kolaydır. Hemen bugün deneyin ve güzel sonuçlarını görün.

91

36

Masumiyeti Görün

Çoğu insan için hayatın en hüsran verici yanlarından biri, diğer insanların davranışlarını anlayamamaktır. Onları "masum" yerine "suçlu" görme eğilimimiz vardır. Başkalarının sadece bize sinir bozucu gelen davranışlarına, yorumlarına, cimriliklerine ve bencilliklerine odaklanmaya pek he-vesliyizdir; o zaman da çok bozuluruz. Eğer davranışlara fazla odaklanırsak, insanlar bizi mutsuz ediyormuş gibi görünebilir.

Wayne Dyer bir konferansında şöyle bir esprili tavsiyede bulunmuştu: "Sizi rahatsız eden tüm insanları toplayıp bana getirin. Ben onları tedavi ederim, siz de rahat edersiniz." Elbette, olacak şey değildi bu. İnsanların tuhaf şeyler yaptıkları doğrudur, (kim yapmaz ki?) ama buna bozulan biz olduğumuza göre, değişmesi gereken de biziz. Ben burada şiddeti, veya bunun gibi çarpık davranışları kabullenip, hoşgörmekten bahsetmiyorum. Önerim sadece insanların davranışları karşısında daha az rahatsız olmayı öğrenmeniz-dir.

Masumiyeti görebilmek bir dönüşüm yapabilmenin en önemli gerecidir. Bu dönüşüm sonucu, birisi beğenmediğimiz biçimde davranmışsa, kendimizi davranışın biçiminden uzaklaştırıp, ardında yatana bakabilir ve o kişinin art niyet-sizliğini görebiliriz. Düşünce tarzımızdaki bu küçük değişiklik çoğu zaman bizi hemen halden anlayan bir konuma getiriverir.

Arasıra bana acele etmem için baskı yapan insanlarla çalışırım. Çoğu kez beni hızlandırmak için kullandıkları ifadeler kabadır. Eğer onların sözcüklerine ve ses tonlarına kapılacak olsam rahatsızlık duyarım; hatta, öfkeli karşılıklar verebilirim. Onları "suçlu" olarak görürüm. Oysa, benim acelem olduğu zamanlarda hissettiğim telaşlılığı hatırlayabilirsem, onların davranışlanndaki masumiyeti görebilirim. En sinir bozucu davranışın ardında bile, anlayış görmek için çırpman mutsuz bir insan vardır.

Bundan böyle ne zaman birisi size tuhaf gelen bir davranışta bulunursa, onun davranışının ardındaki masumiyeti görmeye çalışın. Eğer halden anlamaya hazırlık 11 vsa n ı z, bunu görmek zor olmayacaktır. Art niyet olmayışıiı, gördükten sonra da, o davranış sizi artık rahatsız etmeyecektir. Başkalarının davranışına sinirlenmediğiniz zaman da hayatın güzelliklerine odaklanmak çok daha kolay olur.
92
93
37
Oysa, gerçekte, eğer birine haddini bildirdikten sonra nasıl hissettiğinize dikkat ederseniz, had bildirme olayı öncesine göre, kendinizi daha kötü hissettiğinizi fark edeceksiniz. Benliğinizin şefkat kaynağı olan yüreğiniz bilecektir ki, başka bir insanı yaraladıktan sonra kendinizi iyi'hissetmeniz mümkün değildir.

Gönlübol Olmayı Haklı Olmaya Yeğleyin

12'nci stratejimde açıkladığım gibi gönlübol olmakla, haklı olmak arasında seçim yapmanız için karşınıza sayısız fırsatlar çıkacaktır. Birisine hatalarını, farklı biçimde yapmış olmaları gereken şeyleri ve o kişiye bir işin nasıl daha doğru yapacağım göstermek için her zaman fırsat vardır. İnsanları özel olarak, ya da, herkesin önünde "düzeltmek" için imkanlar daima olacaktır. Bütün bu fırsatların getireceği tek şey varsa, o da, birisini mutsuz edip sonucunda kendinizin de mutsuz olmasıdır.
Psikanaliz konusuna fazla dalmadan şunu açıklamak isterim: Başkalarına haddini bildirmenin, onları düzeltmenin ve bizim haklı onların haksız olduğunu gösterme hevesimizin nedeni, egomuzun hatasıdır. Yanlış bir inançla, bir başkasının hatasını ortaya çıkarmanın bizim haklılığımızı gösterdiğini ve bu nedenle kendimizi daha iyi hissettiğimizi düşünürüz.
Neyse ki, bunun tam tersi doğrudur; hedefiniz insanların moralini yükseltmek, onları daha iyi hissetirmek ve onların sevinçlerini paylaşmak olduğu zaman, siz de onların olumlu duygularıyla ödüllenirsiniz. Bir daha birisini düzeltme fırsatı çıktığında, her ne kadar o kişi yani ılıyor olsa da, gelin, bu dürtünüzü frenleyin. Bunun yerine kendinize şu soruyu sorun: "Ben bu etkileşimden ne çıkmasını istiyorum?" Büyük ihtimalle, karşılıklı konuşmanızın huzurlu

geçmesini ve iki tarafın dostça ve iyi duygularla ayrılmasını beklersiniz. Haklı çıkma isteğini bastırıp, gönlübol olmayı her seçtiğinizde, içinizde huzurlu bir duygunun geliştiğini fark edeceksiniz.
Geçenlerde eşimle konuşurken, sonu çok başarılı biten bir iş girişiminden bahsediyorduk. Ben bu girişimi hep, "benim fikrim" olarak anarken, başarının tüm payını kendime almaktaydım! Eşim Kris ise her zamanki sevecen tarzıyla, kazanmanın şanını bana bırakıyordu. O gün daha sonra birden hatıiayıverdim: o girişim fikri bana değil, eşime aitti. Eyvah, deyip, hemen telefon açtım ve özür diledim. Belli ki, eşim için benim sevinmem onun başarıdan pay almasından çok daha önemliydi. Beni mutlu görmekten büyük zevk aldığını söyledi; kimin fikri olduğu hiç önemli değildi.
95
(Kris'in neden bu kadar çok sevildiğini anlıyorsunuz, herhalde.)
Bu stratejiyi pısırık olmak, ya da, inandığınız şeyleri sa-vunmamakla karıştırmayın. Hiç haklı çıkmayın, gibi bir şey ima etmiyorum. Sadece, haklı çıkmakta ısrar ederseniz, çoğu kez bir bedel ödeyeceğinizi söylüyorum; bu bedel sizin iç huzurımuzdur. Ilımlı ve huzurlu bir insan olabilmek için çoğu zaman gönlübol olmayı, haklı olmaya yeğlemeniz gerekir. En iyi başlangıcı da, ilk konuşacağınız kişiyle yapabilirsiniz.
96
38
Bugün Üç Kişiye Onları Ne Çok Sevdiğinizi Söyleyin
Yazar Stephen Levine şu soruyu sormaktadır: "Bir saatlik ömrünüz kalsaydı ve sadece bir kişiye tek bir telefon açabilecek olsaydınız... kimi arardınız, ona ne söylerdiniz ve daha ne bekliyorsunuz?"
Bundan güçlü bir mesaj düşünemiyorum!
Daha ne beklediğimizi kim bilebilir? Belki de, sonsuza dek yaşayacağımızı sanıyoruzdur; ya da. sevdiğimiz insanlara onları ne kadar sevdiğimizi söyleyeceğimiz o "bir gün" nasılsa, gelir, diye düşünüyoruz. Nedeni rıe olursa olsun, çoğumuz bunu yapmak için gereğinden fazla bekleriz.
Kaderin cilvesi olacak, ben bu satırları büyükannemin doğum gününde yazıyorum. Az sonra babamla birlikte onun mezarını ziyarete gideceğiz. Büyükannem iki yıl önce öldü. Ölmeden önce

ailesinde herkesi ne kadar çok sevdiğini söylemek için belirgin bir telaş duymuştu. Bu olay sevginizi
97
ilan etmek için beklemenin hiçbir anlamı olmadığına güzel bir örnektir. İnsanları sevdiğinizi bildirmenin en iyi zamanı şimdidir. İdeal olanı bunu şahsen, ya da, telefonda söylemektir. Bilmem, hiç başınıza geldi mi: telefonu açıyorsunuz ve sizi arayan kişi, "Seni ne kadar çok sevdiğimi söylemek için aradım," diyor. Belki inanmayacaksınız, ama dünyada hiçbir şey insana bu kadar değerli gelemez. Böyle bir mesaj almak istemez miydiniz?
Eğer bunu telefonda söylemeye utanıyorsanız oturup, yürekten gelen bir mektup yazın. Hangisi olursa olsun, bunu yapmaya alıştıkça insanlara sevginizi bildirmek yaşamınızın düzenli bir parçası olacaktır. Bu uygulama sonucu çok daha fazla sevgi gördüğünüzü fark ederseniz, hiç şaşırmayın.
98

39
Alçakgönüllü Olmaya Çalışın

Alçakgönüllülük ve iç huzura birbirlerinden ayrılmaz bir bütündür. Kendinizi başkalarına kanıtlamak için ne kadar az çaba harcarsanız, içinizde huzur bulmanız o kadar daha kolay olur.
Kendini kanıtlama çabası tehlikeli bir tuzaktır. Sürekli kendi başarılarınızı göstermek, böbürlenmek ve ne kadar değerli bir insan olduğunuza başkalarını inandırmak için muazzam bir enerji harcamak gerekir. Oysa, insan böbürlendiği zaman başarısının veya, gurur duyduğu bir şeyin yaratacağı olumlu duygulan sulandırmış olur. Daha da kötüsü, siz kendinizi kanıtlamaya çalıştıkça diğer insanlar sizden uzak durmaya bakarlar, arkanızdan konuşup sizin güvensizlikten kaynaklanan övünme ihtiyacınızı eleştirirler; hatta, sizden nefret etmeleri bile mümkündür.
Oysa, ilginçtir; insan taktir görmeye ne kadar az düşkün olursa, o oranda daha çok beğeni toplar. Sessiz bir özgüven
99
n
sahibi olup, kendilerini her an haklı ve iyi gösterme kaygısı duymayan, kimsenin başarısını çalmaya kalkmayan insanlara da,

herkes hayranlık duyar. Övünme gereği duymayan, ortaya egosunu değil, yüreğini koyan bir insanı herkes çok sever.
40
Gerçek tevazu pratik yaparak geliştirilebilir. Bu çok güzel bir şeydir, çünkü karşılığı sakin bir huzur duygusuyla hemen gelir. Bir daha karşınıza böbürlenme fırsatı çıktığında, bu dürtüye karşı direnin. Bu stratejimi bir müşterimle tartışırken, bana başından geçen bir olayı anlattı: İşinde terfi ettikten birkaç gün sonra bir grup arkadaşıyla birlikteymiş. Gruptakiler henüz bilmiyorlarmış, ama müşterim onların arkadaşı olan başka bir adamın yerine terfiye layık görülmüş. Müşterimle o adam arasında da sıkı bir rekabet olduğu için, nasıl öbür arkadaşlarının yerine kendisinin seçildiğini anlatmak için büyük bir istek duymuş. Tam ağzım açmışken içinden bir ses, "Dur; Yapma!" demiş. Bunun üzerine, hiç övünmeden, sadece kendi terfi edişini açıklamış; o kadar. Diğer adamın da terfiye aday olusundan hiç söz etmemiş. Müşterim bana hayatında hiç bu kadar güzel hissetmediğini ve kendisiyle bu kadar gurur duymadığını anlattı. Daha sonra arkadaşları olayın iç yüzünü öğrendikleri zaman, ona alçakgönüllülüğü için taktirlerini ifade etmişler. Müşterim böyle davranmakla çok daha fazla dikkat çekip, hayranlık uyandırmış oldu.
Çöpü Çıkarma Sırasının Kimde Olduğunu Hatırlamıyorsanız, Gidip Siz Çıkarın
100
Dikkat etmezsek, günlük yaşamımızdaki sorumluluklarımız bizi kolayca bezdirebilir. Bir keresinde, moralimin de pek iyi olmadığı bir zamanda yaptığım hesaba göre, sıradan bir gün boyunca tam 1000 çeşit iş yapıyordum. Tabii, daha iyi bir ruh halindeysem, bu sayı adamakıllı düşer.
Bir düşünüyorum da, yaptığım onca angaryayı ve diğer sorumluluklarımı bir çırpıda hatırlamam ne kadar kolay oluyor. Ama eşimin üstlendiği işleri de aynı kolaylıkla unutabiliyorum. Eh, böylesi işime gelir, tabii.
Yaptığınız her işin hesabını tutarsanız, halinden memnun bir insan olmanız gerçekten çok zordur. Hesap tutmak kimin ne iş yaptığı, kimin daha çok iş yaptığı gibi şeylerle aklınızı bulandırıp, cesaretinizi kırar. Doğrusunu isterseniz, bu tam
101

anlamıyla "ufak şeyleri" dert etmektir. Oysa, üstünüze düşeni yaparak aileden birine daha az angarya kaldığım bilmek, çöpü çıkarma sırasının kimde olduğunu dert etmekten çok daha keyif vericidir.
Bu stratejiye karşı en güçlü fikir istismar edilme kaygısını öne sürmektir. Oysa, bu da tıpkı haklı olmanın önemine i-nanmak gibi yanlıştır. Çoğu kez haklı çıkmanın önemli olmayışı gibi, çöpü eşinizden veya, ev arkadaşınızdan birkaç kez fazla çıkarmak da önemli bir şey değildir. Çöp çıkarma gibi şeylerin yaşamınızda yer tutmaması size gerçekten ö-nemli konulara zaman ve enerji ayırabilmenizi sağlar.

41
"Kışa Hazırlık" Telaşından Kaç
mm
"Kışa Hazırlık" ifadesinin huzurlu yaşamla ilgisi, en nörotik eğilimlerimizden birini açıklamak için kullanılmış bir benzetme oluşudur. Fikir aziz dostum Dr. George Pransky'ye aittir.
Tıpkı evimizi kışa hazırlarken gedikleri, çatlakları ve su sızdırma tehlikesi olan yerlerini nasıl kontrol ediyorsak, aynı işlemleri ilişkilerimizde, hatta, yaşamlarımızda bile yaparız. Kışa hazırlık içinde olmanın anlamı, onarılması gereken yerleri dikkatle kontrol etmektir. Yaşamın içindeki çatlakları ve gedikleri bulup onarmaya çalışmak, ya da, en azından bunu başka insanlara göstermektir. Bu eğilim sadece sizi diğer insanlara yabancılaştırmakla kalmaz, kendinizi kötü hissetmenize de yol açar. Sizi, her şeyde ve herkeste ne bozukluk olduğunu ve sadece hoşlanmamanız gereken özellikleri aramaya yöneltir. Böylelikle, ilişkilerimizin ve yaşa-

mm iyi taraflarını görmekten çok, hiçbir şeyi beğenmemeye başlarız. Hayat yaşanmayacak kadar kötü gelebilir.
İnsanlarla olan ilişkilerimizde "kışa hazırlık" genellikle şu şekilde ortaya çıkar: Birisiyle tanışırsınız ve bundan memnunsunuzdur. O kişinin görünümünü, kişiliğini, zekasını ve esprisini beğeni yorsunuzdur. Aranızdaki farklılıklar size batmadığı gibi, hoşunuza bile gidiyordur. Farklı tercihleriniz, farklı zevkleriniz ve önceliklerinizin olması sizi ona daha da çok çekiyor olabilir.

Ne var ki, bir süre sonra bu yeni tanışınızın bazı özelliklerini düzeltme gereği duymaya başlarsınız. Ve hemen onun dikkatini çekersiniz. "Yahu, sen her randevuna böyle geç mi kalırsın?" ya da, "Bakıyorum da, sen okumayı pek sevmiyorsun, galiba," gibisinden iğnelemelere geçersiniz. İste, çok geçmeden bir yaşam tarzına dönüşecek olan tavır başlamıştır. Bu, insanlarda, ya da, herhangi bir şeyde ille de hoşlanmadığınız bir nokta aramak hatasıdır.

Arada bir yapılan bir yorum, yapıcı bir eleştiri, ya da, gerektiğinde yol göstermek bu hatalı davranışın tanımına girmez. Ama şunu belirtmeliyim ki, onca yıllık meslek yaşamımda yüzlerce çiftle çalıştım ve pek çoğu dönem dönem eşinin "kış hazırlığı" yapmasından şikayet etmiştir. Arada bir yapılan yorumların bile hemen yaşama bakış tarzı olma eğilimi vardır.

Dostlarınızla olan ilişkilerinizi veya, yaşamınızın belirli yönlerini "kışa hazırlama" eğilimi hissettiğiniz anda, bunun

size hiç yaran olmayacağım hatırlayın ve kendinizi tutup, ağzınızı açmayın. Bunu ne kadar daha az yaparsanız hayatın pekala güzel olduğunu daha sık fark edeceksiniz.

43

Antropolog Olun

Antropoloji konu olarak insanı ve kökenini ele alan bir bilim dalıdır. Ne var ki, ben bu stratejimi tanıtırken antropolojiyi kendime göre değiştirip, "Hiçbir yargıya varmadan başka insanların yaşam ve davranış tercihlerine ilgi duymak," olarak tanımlayacağım.

Stratejimin amacı sizin halden anlama becerinizi ve sabrınızı geliştirmektir. Bunun ötesinde, insanların davranış nedenlerine ilgi duymakla, onlara karşı yargılarınızı sevgi ve anlayışla doldurursunuz. Bir kimsenin nasıl tepki gösterdiğine, ya da, bir şey hakkında neler hissettiğine karşı gerçek bir merak duyarsanız, onun davranışına sinirlenme olasılığı çok azalır. Bu şekilde bir antropolog olmakla, başkalarının davranışları sizi çok daha az üzecektir.

Birisi size tuhaf gelen bir harekette bulunduğu zaman, her zamanki tepkinizle, "Bunu nasıl yaparsın?" diyeceğinize, içinizden şöyle geçirin: "Anlıyorum. Demek ki, o da kendi

dünyasında her şeyi böyle görüyor. Çok ilginç." Bu stratejinin gerçekten işinize yaramasını istiyorsanız mutlaka içten olmanız gereklidir. "İlgi" duymakla, gizliden kendi görüşünüzü daha üstün bulan kibirli anlayış arasında çok ince bir sınır vardır.
Geçenlerde altı yaşındaki kızımla birlikte yakınlardaki bir alışveriş merkezine gitmiştik. Yanımızdan bir grup punk rockçıı genç geçiyordu. Saçları diken diken portakal rengine boyanmış, bedenleri dövmelerle kaplıydı. Kızım hemen, "Baba, neden bu insanlar bu şekilde giyinmiş?" diye sordu. Yıllar öncesinde böyle gençleri gördüğüm zaman çok bozulurdum ve sanki onların yaptığı yanlış, kendi tutucu görüşlerim daha doğruymuş gibi düşünürdüm. Ağzıma geleni söyler, kızıma da kendi tutucu yargılarımı bulaştırırdım. Ne var ki, antropolog rolü oynamak benim bakış açımı çok değiştirmiş, beni daha ılımlı bir insan yapmıştı. Kızıma, "Emin değilim, ama hepimizin bu kadar farklı olması ne kadar ilginç, değil mi?" dedim. Kızım da bana hak verdi, ama kendi saç renginden memnun olduğunu söyledi. Davranış biçimine bakıp, bunun üzerinde zaman ve enerji tuk etmektense birlikte geçirdiğimiz zamanın tadını çıkarmayı yeğledik.
Farklı bakış açılarına da ilgi duymanız, bunların savunmasını yapmanız anlamına hiç gelmez. Şahsen ben pımkçulann yaşam tarzını seçmem ve kimseye de tavsiye edecek değilim. Ama bunu yargılamak da bana düşmez. Huzurlu yaşamın ana kurallarından biri, başkalarını yargılamanın insanın enerji tüketmesini gerektirdiğidir; ve mutlaka sizi olmak istediğiniz konumdan uzaklaştırır.

44

Farklı Gerçekleri Anlayın

Konumuz başka insanların yaşam tarzlarına ilgi duyma üzerindeyken, bir an duralım ve farklı gerçekler ilkesini tartışalım. Yabancı ülkelere gitmişseniz, ya da, filmlerde görmüşse-niz, kültürler arasında muazzam farklılıklar olduğunu bilirsiniz. Farklı gerçekler ilkesine göre, bireyler arasındaki farklılık da en az o denli büyüktür. Tıpkı değişik kültürdeki insanların olayları bizim gibi görmelerini beklemeyeceğimiz gibi, (zaten öyle olması bizi hayal kırıklığına uğratırdı) bireylerin de dünyaya farklı açılardan bakabileceklerini

kabul etmek zorundayız. Mesele sadece onların görüşlerini hoşgörmek değil, bu gerçeği anlamak ve saygı duymak gereğidir.
gibi olur. Olaylara farklı bakışlar olacağını bekliyorsak, insanların aynı uyarıcıya karşı farklı tepkiler göstermesini de peşinen kabul ederiz. Hem kendimize hem başkalarına karşı beslediğimiz sevgi önemli ölçüde artar. Bunun tersi olduğu durumlardaysa, çatışma olasılığı çok yüksektir.
Sizi çok iyi düşünmeye ve hepimizin çok farklı olduğu gerçeğine saygı duymaya davet ediyorum. Bunu sağladıktan sonra başkalarına karşı sevginiz ve kendi benzersizliğinize olan beğeniniz artacaktır.
I
Bu ilkenin benimsenmesiyle, birçok yaşamın değiştiğine tanık olmuşumdur. Kavga ve tartışma yaşamınızdan çıkmış
110
111
45
heyecanlı seslerle, "Baba, çöp gördüm, arabayı durdur!" diye bağırırlar. Zamanımız elverişliyse hemen kenara park edip gördüğümüz çöpü ortadan kaldırırız. Ailece gezerken parklarda, kaldırımlarda, nerede olursa olsun, gördüğümüz her çöpü toplarız. Bir keresinde evimize yakın bir yerde hiç tanımadığım bir adamın çöp topladığını gördüm. Adam bana gülümseyerek şöyle dedi: "Sizi toplarken gördüm; hoşuma gitti."
Kendinize Bir Yardım Düzeni Geliştirin
Eğer yaşamınızın huzur ve sevgiyle dolu olmasını istiyorsanız, huzur verici ve iyi şeyler yapmanızda yarar vardır. Ben bu amaçla çevrem için bir yardım düzeni geliştirdim. Bu küçük iyilikler insanlara hizmet açısından iyi fırsat olduğu gibi, bana yardımseverliğin ne kadar keyifli olduğunu da hatırlatıyor.
Evim San Fransisco körfezinin kırsal kesimindedir. Doğa ve güzel manzara bakımından çok talihli sayılırız. Bu güzelliğin tek istisnası, yoldan geçen taşıtların pencerelerinden atılan çöpler oluyor. Kent merkezinden uzakta oturmanın pek çok iyi yanına karşılık, çöplerin epey seyrek toplanması gibi bir sakıncası da vardır.
Çevredeki çöpleri toplamak yapabileceğiniz pek çok yardımdan sadece bir tanesidir. Birisine kapıyı açıp geçmesi için yol vermek, huzurevlerinde kalan yaşlı insanları ziyaret etmek, ya da, bir evin

garaj yolundaki karları küremek bile sizi tatmin edecek iyiliklerdir. Sizi çok zahmete sokmayacak, fakat yine de birisine yararı dokunacak şeyler düşünün. Eğlenceli olduğu kadar kişisel doyumu da vardır ve çevrenize iyi örnek olursunuz. Sonunda herkes kazançlı çıkar.
İki çocuğumla birlikte hiç aksatmadan uyguladığım bir yardım düzeni, çevremizi saran çöpleri toplamaktıı. Bunu yapmaya öyle alıştık ki, otomobilimizle giderken çocuklarım
112
113
46
Her Gün En Az Bir Kişiye Beğendiğiniz Bir Özelliğini Söyleyin
Bugüne dek kaç kişiye, onları ne çok beğendiğinizi söyleme zahmetine katlandınız? Çoğu insan bunu pek yapmamaktadır. Dahası, çevremdekilere başka insanlardan ne sıklıkta övgü duyduklarım sorduğum zaman, verilen cevaplar ne yazık ki, "Son kez ne zaman övüldüğümü hatırlamıyorum," ya da, "Hemen hiç duymadım," gibisinden oluyor.
Çevremizdeki insanlara karşı olumlu duygularımızı seslendirmekten kaçınmamızın birkaç nedeni vardır. Başlıca gerekçeler: "Onların benim övgüme ihtiyacı yok, zaten biliyorlar." Ya da: "Onu çok beğenirim, ama bir şey söylemeye çekmiyorum." Oysa, bu övgüye aday kimseye soracak olsanız böyle içten gelen beğeni ifadelerini duymaya bayıldığını söyleyecektir. Sizi düzenli olarak övgülerinizi ifade etmekten alıkoyan şey, ne söyleyeceğinizi bilememek, çekingen-
114
lik, öbür kişinin zaten üstün yanlarını biliyor olması veya, her ne ise, artık bu huyunuzu değiştirmenin zamanıdır.
Birisine onun bir özelliğini beğendiğinizi söylemek, "rastgele yapılacak bir iyiliktir." Bir kere alıştınız mı, hiçbir çaba gerektirmez, fakat çok olumlu karşılık alırsınız. Pek çok insan başkaları tarafından taktir edilmeyi bekleyerek ömür tüketirler. Bunu özellikle de ebeveynlerinden, eşlerinden, çocuklarından ve dostlarından beklerler. Eğer içtenlikle söylenmişse, yabancılardan gelecek övgü bile keyif verir. Bir kimseye onun hakkındaki güzel düşüncelerini söylemek, bunu söyleyen kişiyi de tatmin eder. Bu bir sevgi ve iyilik eylemidir. Düşüncelerinizin birisinin yaptığı doğru işe yöneldiğini

gösterir. Düşünceleri olumlu yönde toplanmıssa, insan kendini huzurlu hisseder.
Geçen gün bakkalda sıramı beklerken inanılmaz bir sabır gösterisine tanık oldum. Müşterilerden biri pek de haklı sayılmayacağı bir konuda kasiyer kadım fena halde azarladı. Kadın pekala tepki gösterebilecekken, tamamen sakin kalarak öfkesini geçiştirmeyi tercih etti. Ödeme sırası bana geldiğinde ona, "O müşteriye gösterdiğiniz sabra hayran kaldım," dedim. Kadın gözlerimin içine baktı ve şöyle dedi: "Teşekkür ederim, efendim. Biliyor musunuz, bugüne kadar bu dükkanda beni taktir eden ilk insan sizsiniz." Kadına ne kadar doğru davrandığını söylemem iki saniye bile sürmedi, fakat bu hem onun için hem benim için günün en güzel anı oldu.
I

48
Gördüğünüz Her Şeyde Tanrının Parmak İzi Vardır
mız bile zaten her şeyi özel kılmaya yeterlidir. Zor bir insanla uğraşırken, ya da, faturalarımızı ödemekte zorlanırken bu manevi olguyu hatırlamak, bakış açımızın genişlemesini sağlar. Size zorluk çıkaran insanı da tanrının yarattığını hatırlarsınız; faturalarınızı öderken, sahip olduğunuz şeyler için gerçekten talihli olduğunuzu düşünürsünüz.
Aklınızın bir köşesinde bulunsun; her şeyde tanrının parmak izi vardır. Bir şeydeki güzelliği göremememiz, o güzelliğin olmadığı anlamına gelmez. Sadece biz yeterince dikkatimizi vermiyoruzdur veya, bakış açımız yeterince geniş değildir.
Haham Harold Kushner, "Tanrının yarattığı her şey kutsaldır," diye hatırlatır. İnsan olarak bize düşen görev pek de kutsal görünmeyen durumlarda bile bu kutsallığı bulmaktır. Harold Kuslıner bunu öğrenebildiğimiz zaman, ruhlarımızın da beslenmiş olacağını savunur. Güzel bir gün doğumunda, sağlıklı bir çocuğun gülümsemesinde, ya da, sahile vuran okyanus dalgalarının ihtişamında tanrının güzelliğini bulmak zor değildir. Bakalım, pekala çirkin görünebilecek durumlarda, örneğin, zorlu yaşam derslerinde veya yaşam mücadelelerinde de bu kutsallığı aramayı öğrenebilir miyiz?

Günlük şeylerde kutsallığı görme arzusu içimizi doldu-rursa, büyülü bir şey gerçekleşmeye başlar. Birden bir huzur duygusu içimizi sarar. Daha önce gözümüzden kaçmış olan sıradan şeylerin ruhumuzu besleyici özelliğini görmeye başlarız. Her şeyde tanrının parmak izi olduğunu hatırlama-

118

119

49

Eleştirme İsteğinizi Bastırın

Bir insanı yargıladığımız veya, eleştirdiğimiz zaman bu davranış o kişi hakkında hiçbir şey açıklamaz; sadece bizini eleştirmeye ne kadar muhtaç olduğumuzu açığa çıkarır.

Bir toplantıda bulunup, orada olmayanlara yöneltilen bir dolu eleştiriyi dinledikten sonra eve gidip düşünürsünüz; yapılan onca eleştirinin dünyayı daha güzel bir hale getirmek için herhangi bir yararı olmuş mudur? Cevabı hiç duraksamadan verirsiniz: Hayır! Hiçbir yararı olmamıştır. Ama hepsi bu kadarla da bitmiyor. Eleştirici olmak sadece çözüm getirmemekle kalmaz, yaşadığımız dünyaya karşı bizi daha öfkeli ve güvensiz kılmaya da yol açar. Unutmayın ki, hiçbirimiz eleştirilmekten hoşlanmayız. Eleştirilmek çoğu zaman bizi savungan yapar, ya da, içimize kapanırız. Saldırıya uğrayan bir insanın iki türlü tepki göstermesi mümkündür: ya ezilip büzülerek geri çekilecektir, ya da, öfke içinde karşı

120

saldırıya geçecektir. Bugüne dek eleştirdiğiniz kaç kişi ona hatalarım gösterdiğiniz için size teşekkür etmiştir?

Eleştirmek de, tıpkı sövmek gibi kötü bir alışkanlıktan başka bir şey değildir. Buna çok kolay alışırız, çünkü can sıkıntımızı giderir ve bize konuşacak bir şey sağlar.

Ne var ki, birisini eleştirdikten sonra bir an durup neler hissettiğinize bakacak olursanız, kendinizi biraz utanmış ve havası kaçmış bulduğunuzu fark edersiniz; sanki siz saldırıya ıığramışsınızdır. Bu doğrudur, çünkü eleştiri yaptığımız zaman bu bütün dünyaya ve kendimize, "Benim eleştirmeye ihtiyacım var," diye ilan etmekten farksızdır. Eh, doğrusu bunu da itiraf etmekten pek hoşlandığımız söylenemez.

Çözüm, tam eleştiriye geçecekken kendinizi frenlemektir. Yeter ki, bunu ne denli sık yaptığınızı ve sonra kendinizi ne kadar kötü hissettiğinizi fark edin. Ben bunu bir oyun haline getirmeyi seviyorum. Hâlâ araş ıra eleştirme hevesim kabarır, ama tam o anda frene basar ve kendimi, "Bak, işte yine yapıyorum," diye uyarırım. Umarım, çoğu zaman eleştiri dürtümü hoşgörüye ve saygıya çeviriyorumdur.

50

En İnatla Savunduğunuz Beş İddianızı Sıralayın Ve Bu Konularda Yumuşamaya Çalışın

İddialarınızı yumuşatmak sizi güçsüz yapmaz. Aslında daha da güçlendirir. Karısının çok fazla para harcadığı iddiasında bir adım bile geri atmayan bir erkek müşterim vardı. Zamanla biraz gevşeyip, yargısında ne kadar katı olduğunu fark edince, şu anda onu biraz utandıran bir gerçek keşfetti. Aslında, adamın keyfi harcamaları karısının kendisine harcadığı miktardan çok daha fazlaydı! Katı inancı müşterimin yansızlığını bulandırmıştı.

Adam gerçeği görüp daha ılımlı oldukça, evliliği de güzel bir raya oturdu. Artık yapmadığı bir şey yüzünden karısına kızmadığı gibi, onu taktir bile ediyor. Kadın da kocasının bu değişiminden mutlu ve onu eskisinden çok seviyor.

Bu stratejiyi ilk denediğim zaman öyle inatçıydım ki, ısrarla inatçı olmadığımı savunuyordum! Zamanla, daha ılımlı bir insan olmak için çalıştıkça, nerelerde inat ettiğimi görmem kolaylaştı.

Size müşterilerimden oluşturduğum örnekler vereyim: "Stressiz insanlar tembeldir." "Tek yol benim yorumdur." "Erkekler dinlemesini bilmezler." "Kadınlar çok fazla para harcarlar." "Çocuklar çok zahmet verirler." "Ticaret yapan kimseler paradan başka bir şeye aldırmazlar." Bunun gibi yüzlerce örnek bulmak mümkündür. Burada konu inatla savunduğunuz şeyin niteliği değil, sahip olduğunuz fikre nasıl ısrarla sanldığınızclır.

LJ

51

Sırf Gırgır Olsun Diye, Size Yöneltilen Eleştiriyi

Kabul Edin (Göreceksiniz, Canınız Yanmayacak)

Çoğu zaman en ufak bir eleştiriye bile uğrasak, hemen e-limiz ayağımız kesiliverir. O an sanki acil bir durumla karşılaşmış ve saldırıya uğramışız gibi, savunmaya geçeriz. Oysa, aslında eleştiri sadece başka bir insanın bizim davranışlarımız veya bir konudaki düşüncelerimiz hakkında bizimkinden farklı bir gözleminden ibarettir. Eleştiriye savunma refleksiyle karşılık verdiğimiz taktirde canımız yanacaktır. Kendimizi saldırıya uğramış hissettiğimiz için hemen savunma veya, karşı eleştiri yapma ihtiyacı duyarız. Aklımızı kendimize, ya da, eleştiren kimseye karşı öfkeli ve kırgın düşüncelerle doldururuz. Bütün bu tepkiler muazzam bir zihinsel enerji tüketir.

Buna karşı çok yararlı bir yöntem, size yöneltilen eleştiriyi kabul etmektir. Bunu söylemekle, kendinizi paspas edin, size yöneltilen her olumsuzluğa inanıp özsaygınızı yerle bir edin, demek istemiyorum, tabii. Sadece bilmenizi istediğim şey şudur: çoğu kez bir eleştiriyi kabul etmekle gerginliği giderir, bir kimsenin görüşünü belirtme ihtiyacını karşılarsınız. Bunu yapmakla, bir başkasının gözüyle kendinizi görüp bir şey öğrenme fırsatını kazanır ve en önemlisi, sakin kalabilmeyi sağlarsınız.

Bana yöneltilmiş bir eleştiriyi bilinçli olarak ilk kabul e-dişim, yıllar önce eşimin bana, "Bazen çok fazla konuşuyorsun," demesiyle olmuştu. Bunu kabul etmeden önce bir an ciddi olarak kırıldığımı hatırlıyorum. Ama ona şöyle karşılık verdim: "Haklısın; bazen gerçekten çok konuşuyorum." Ve o anda yaşamımı değiştirecek bir şey keşfettim. Onun eleştirisini kabul ederken, haklı olduğunu görebilmiştim. Gerçekten de çoğu zaman fazla konuşuyordum. Daha da güzeli, benim hiç savunmaya geçmeyişim eşimin de daha rahatlamasını sağlamıştı. Birkaç dakika sonra bana, "Biliyor musun, seninle konuşmak çok rahat oluyor," dedi. Eğer ben onun gözlemine kızıp ters çıksaydım, bana bunu söyleyeceğini hiç sanmıyorum. O gün öğrendiğim şey şuydu: eleştiriye tepki göstermek eleştirinin kendisini hiç mi hiç, yok etmiyor. Tersine, olumsuz tepkiler gösterince sizi eleştiren kişi yaptığı değerlendirmede haklı olduğuna inanıyor.

Bu stratejiyi bir deneyin. Size arada bir yöneltilen eleştirileri kabul etmenin kazancı bedelinden yüksektir.

125

52

Başkalarının Fikirlerinde Biraz Olsun Doğruluk Payı Arayın

Eğer öğrenmeyi sevdiğiniz kadar başkalarını mutlu etmekten de hoşlanıyorsanız, bu fikre bayılacaksınız.

Hemen herkes kendi fikrinin çok iyi olduğunu düşünür; yoksa zaten, bu görüşünü sizinle paylaşmaz. Ne var ki, çoğumuzun yaptığı çok yıpratıcı bir yanlış, başkasının fikrini kendimizinkiyle kıyaslamaktır. Ve bu fikir bizim görüşümüze ters düştüğü zaman ya hepten kulak tıkarız, ya da, o fikirde hata buluruz. Biz kendimizi yüksekte görürken, karşımızdaki insan aşağılanır ve sonuçta hiçbir şey öğrenmemiş oluruz.

Hemen her fikirde bir değer vardır; özellikle de, biz sadece hata değil, bir değer bulmak amacındaysak... Bir daha size birisi fikrini önerdiği zaman, hemen bir yargıya varıp

126

eleştirmektense, o insanın söylediklerinde hiç doğruluk payı var mı, diye bir bakın.

Şöyle bir düşünecek olursanız, bir kimseyi, ya da, onun fikrini yargıladığınız zaman bunu yapmanız o kişi hakkında hiçbir şey ifade etmez, ama sizin herkesi yargılama hevesiniz hakkında çok şey açıklar.

Hâlâ kendimi başkalarının görüşlerini eleştirirken bulduğum oluyor, ama artık eskisinden çok daha seyrek. Bunu, başkalarının savlarında doğruluk payı arama kararıma borçluyum. Bu basit stratejiyi izlerseniz, çok güzel şeyler olmaya başlayacaktır: Etkileşimde bulunduğunuz insanları daha iyi anlayacaksınız, uysal ve sevgiye açık enerjinizle başka insanları kendinize çekecek, daha çok şey öğrenecek ve belki de en önemlisi, kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz.

127

54

Bu İfadeyi İyi Anlayın: "Nereye Giderseniz, Siz Oradasınız"

Yukarıdaki ifade Jön Kabat-Zinn tarafından yazılmış muhteşem bir kitabın başlığıdır. Anlamı açıktır: nereye giderseniz gidin, kendinizi de götürün. Bu ifadeyi benimsemekle, her an başka bir yerde olmayı istemekten vazgeçebilirsiniz. Hepimizde bu eğilim az çok vardır: o an

başka bir yerde olmakla (tatilde, başka bir partnerle birlikte, başka bir meslekte, başka bir evde, başka bir ortamda...) daha mutlu olacakmışız gibi gelir. Oysa, bu hiç doğru değildir.

Doğrusunu isterseniz, eğer yıkıcı zihinsel alışkanlıklarınız varsa, yani, kolayca huzursuz olup sinirleniyorsanız, çoğu zaman öfkeli ve kırgmsanız, ya da, sürekli halinizden şikayetçiyseniz, nereye giderseniz gidin, bu eğilimleriniz peşinizden gelecektir. Bunun tersi de doğrudur. Eğer genelde mutlu ve ender olarak sinirlenen bir insansanız, istediği-

niz kadar ortam ve arkadaş değiştirin, bundan pek az olumsuz etki görürsünüz.

Bir zamanlar birisi bana, "California'daki insanlar nasıldır?" diye sormuştu. Ben de ona, "Sizin yaşadığınız yerde insanlar nasıldır?" diye sordum. "Bencil ve açgözlüdürler," diye karşılık verdi. Ona büyük olasılıkla California'daki insanları da bencil ve açgözlü bulacağım söyledim.

Hayatın da tıpkı bir otomobil sürmek gibi, dışarıdan içeriye doğru değil, içeriden dışarıya doğru olduğunu anladığınız zaman çok güzel şeyler olmaya başlayacaktır. O anda tercih ettiğiniz başka bir yeri düşünmektense, kendinizi bulunduğunuz yerde huzur bulmaya verirseniz, huzuru hemen oracıkta ve o anda bulmaya başlarsınız. Sonra çeşitli yerlere taşınıp yeni işler denedikçe ve yeni insanlarla tanıştıkça, içinizdeki o huzur duygusu da sizinle birlikte olacaktır. "Nereye giderseniz, siz oradasınız," ifadesi kesinlikle doğrudur.

55

Konuşmadan Önce Soluk Alın

Tanıdığım insanlar arasında bu basit stratejiyi deneyen herkes çok güzel sonuçlar elde etmiştir. Derhal kazanılan bu sonuçlar sabrın artması, bakış açısının genişlemesi ve bir yan kazanç olarak da, başkalarından daha çok saygı ve minnet görmektir.

Uygulaması çok kolaydır ve yapmanız gereken tek şey vardır: sizinle konuşan kişi sözünü bitirdikten sonra, durup bir soluk almak. İlk başta aradaki bu boşluk size sonsuzluk gibi gelebilir, ama aslında bir saniye bile sürmez. Soluk almanın gücüne ve güzelliğine alışacak ve bundan çok hoşlanacaksınız. Bunu yapmak sizi temasınız olan herkese daha çok yakınlaştırdığı gibi, onlardan daha fazla saygı görmenizi de sağlayacaktır. Bir insana verilecek en değerli armağanlardan birinin, onu iyice dinlemek olduğunu siz de göreceksiniz. Gereken tek şey, kararlılık ve biraz pratik yapmaktır.

Eğer çevrenizdeki konuşmalara bir bakacak olursanız, genellikle çoğumuzun sadece konuşabilmek için sıra bekle-

I

diğimizi fark edersiniz. Karşımızdaki insanı gerçekten dinlediğimiz yoktur; sadece kendi görüşümüzü sıkıştırmak için bir aralık açılmasını bekliyoruzdur. Ya konuşanın cümlesini bitirmeye kalkarız, ya da, onları bir an önce bitirmeye yöneltmek için "Tamam, tamam," veya "Biliyorum," gibisinden şeyler söyleriz. Bu şekilde geçen bir konuşma da, ringdeki iki boksörün yumruklaşmasına veya, ping-pong maçına benzer. Oysa, konuşma sürecinden iki taraf da zevk almalı ve bir şey öğrenmelidir.

Bu telaşlandırılmış iletişim biçimi bizi başkalarının fikirlerini eleştirmeye, aşın tepki göstermeye, yanlış yorumlar yapmaya ve yanlış sonuçlara varmaya yöneltir... ve bütün bunlar daha karşımızdaki insan sözünü bitiremeden başlar. İşte bu yüzdendir ki, çoğu zaman birbirimize karşı sinirli ve gergin oluruz. Bazen, bu dinleme özürlülüğümüzü düşündükçe, hâlâ nasıl dostlarımız olabildiğine şaşıyorum!

Ben yaşamımın büyük kısmını konuşma sıramı bekleyerek geçirdim. İnanın, sözünüze başlamadan karşınızdaki insanın tamamen bitirmesini bekleyince onun yüzünde beliren o tatlı hayret ifadesini görüp, çok hoşlanacaksınız. Çoğu zaman o insan ilk kez rahatça sözünü bitirme fırsatı buluyor olacaktır. O sırada siz de onun yansıttığı rahatlama duygusunu hissedersiniz ve böylece ikiniz arasında sakin ve telaşsız bir ortam oluşur.

Size konuşma fırsatı gelmeyecek, diye dert etmeyin; sıranız gelecektir. Hatta, karşınızdaki insan sizden bu sabır ve saygıyı gördükten sonra o da sizi sonuna kadar dinleyeceği için, konuşmanız daha da keyifli olacaktır.

133

56

Kendinizi İyi Hissettiğiniz Zaman Şükredin Kötü Hissettiğiniz Zaman Ilımlı Olun

Dünyanın en mutlu insanı her zaman mutlu değildir. Aslında en mutlu insanların da kötü günleri, sorunları, hayal kırıklığı ve yürek sızıları vardır. Mutlu olan bir insanla mutsuz olan biri arasındaki fark çoğu zaman birinin ne kadar sıklıkta ve ne denli mutsuz olduğu değildir; mutsuzluk dönemini nasıl karşıladığıdır. Bu değişen duygular sırasında ne yaptığıdır?

Çoğu insan yanlış tepki gösterir ve morali bozuk olduğunda hemen kolları sıvayıp işe kovulur. O anlık karamsarlığı çok ciddiye alarak, neyin ters gittiğini anlamaya çalışır. Sonra da, moralini düzeltmek için kendini zorlamaya kalkar; ne var ki, bunu yapmak sorunu çözmediği gibi, daha da büyütür.

Huzurlu ve rahat insanları gözlemleyecek olursanız, onların iyi günlerinde durumlarına şükrettiklerini görürsünüz. Yaşam boyunca olumlu ve olumsuz duyguların gelip geçtiğini anlamışlardır ve o kadar iyi hissetmeyecekleri bir günün de olacağını bilirler. Mutlu

insanlar için bu sorun değildir; yaşam böyledir. Geçici duyguların kaçınılmaz olduğunu kabullenmişlerdir. Dolayısıyla, moralleri bozuk, öfkeli ve stresli oldukları zamanlarda da bu duygularını aynı olgunlukla ve açık yürekle karşılamaktadırlar. Kendilerini kötü hissediyorlar diye, buna karşı debelenip paniğe kapılmaktan-sa, bu anın da geçeceğini bilirler ve durumu kabullenirler. Olumsuz duyguların altında ezilip büzülmektense, ılımlı bir tevekkül gösterirler. Bu da onların olumsuz durumlardan zarafetle çıkıp, olumlu düşünecek hale gelmelerini sağlar. Tanıdığım en mutlu insanlardan biri, dönem dönem ciddi karamsarlıklar yaşayan bir adamdır. Ama onun farkı, bu dönemlerini rahatça karşılayabilmesidir. Nasılsa zamanla kötü anların geçeceğini ve yine mutlu olacağım bilmenin rahatlığıyla, moral bozukluğunu hiç dert etmez gibidir. Hiçbir şeyi büyütmez.

Bir daha kendinizi kötü hissettiğiniz zaman buna karşı mücadele etmeyin ve kendinizi serbest bırakın. Bakalım, paniğe kapılmadan, ılımlı ve sakin kalabiliyor musunuz. Unutmayın ki, olumsuz duygularınıza karsı savaşmayıp, sakin kalabiliyorsamz, o karamsar anınız da nasılsa geçecektir. Hiç kuşkunuz olmasın.

57

Daha Ilımlı Bir Sürücü Olun

En çok nerede gerginleştiğinizi hissedersiniz? Eğer siz de çoğu insan gibiyseniz, sanırım trafikte otomobil kullanmak listenizde üst sıralardadır. Bugünlerde otoyollara şöyle bir bakınca insan kendini karayolunda değil, yarış pistinde sanıyor.

Daha ılımlı bir sürücü olmak için üç tane mükemmel neden vardır. Birincisi, direksiyonda agresif olursanız kendinizi ve çevrenizdekileri büyük tehlikelere atarsınız. İkinci neden: agresif otomobil sürmek son derece streslidir. Kan basıncınız yükselir, direksiyona sımsıkı yapışırsınız, gözleriniz gerilir ve düşünceleriniz kontrolden çıkar. Son nedense; gideceğiniz yere varmakta hiç de önemli bir zaman kazanmazsınız.

Geçenlerde Oakland'dan San Jose'ye doğru yol alıyordum. Trafik yoğundu, fakat akıyordu. Şeritler arasında zigzaglar çizen, birden

hızlanıp ani frenler yapan son derece agresif bir sürücü dikkatimi çekti. Belli ki, çok acelesi vardı. Kırk millik yolum boyunca hemen hep kendi şeridimde kaldım. O gün satın aldığım bir kaseti dinlerken, bir yandan da hayaller kuruyordum. Bu yolculuktan büyük bir zevk aldım, çünkü otomobil kullanmak bana kendi kendime kalma fırsatı verir.
Otoyoldan çıkış yaparken, o agresif sürücünün arkamdan gelip beni geçtiğini fark ettim. Hiç farkında bile olmadan, San Jose'ye ondan önce varmıştım. Onca şerit değiştirmek, ani hızlanıp ani frenler yapmak ve birçok insanın hayatını tehlikeye atmak ona kan basıncını yükseltmek ve aracım bir hayli yıpratmak dışında hiçbir şey kazandırmamıştı. Yolun sonuna vardığımızda ikimiz de aynı ortalama hızla sürmüş oluyorduk.
Aynı ilke, az ötedeki trafik ışığında duracağı belliyken, sizi hızla geçen sürücüler için de geçerlidir. Hız yapmak kimsenin işine yaramaz. Üstelik bir de ceza ödeyip, sekiz saatlik zorunlu trafik eğitimi görmek de var. Yıllarca tehlikeli araç kullanıp aşırı hız yapsanız bile, bu sekiz saatlik kaybınızı telafi edemezsiniz.
Daha ılımlı bir sürücü olmaya karar verin ve direksiyon başında geçireceğiniz zamanı gevşemek için kullanmaya başlayın. Otomobil sürmeyi sadece sizi bir yere ulaştırma biçimi olarak değil, bir düşünme ve soluk alma fırsatı olarak görmeye çalışın. Kaslarınızı germektense, gevşetmeyi dene-

yin. Benim elimde özellikle kas gevşetmeye yarayan birkaç kaset bile vardır. Bazen teybime bunları koyar ve dinlerim. Gideceğim yere vardığımda, otomobile bindiğim andan çok daha rahatlamış ve gevşemiş olurum. Büyük ihtimalle yaşamınız boyunca direksiyon başında uzun saatler geçireceksiniz. Bu saatleri öfke ve gerginlik içinde geçirmekle, akıllıca geçirmek size kalmış. İkinci tercihi kullanırsanız çok daha rahat bir insan olursunuz.
58

Gevşeyin
Gevşemek ne demektir? Yaşamımız boyunca bu sözü belki binlerce kez işitiriz, ama çok az insan bunun gerçekten ne anlama geldiğini düşünmüştür.

İnsanlara gevşemek ne demektir, diye sorduğunuz zaman (ben bunu defalarca sormuşumdur) çoğunun cevabından çıkan anlam, gevşemenin daha ileride yapılacağı planlanan bir şey olduğudur; tatilde, bir hamak üstünde, emeklilikte, veya yapılması gereken her iş bittikten sonra... Eh, tabii, bunu hesaba vurursak, o zamana kadar olan zamanınızı (yani, yaşamınızın kalan %95'lik bölümü) telaş ve heyecan içinde, stres dolu geçirmeniz gerekiyor. Bu somya cevap verenlerden pek azı açık açık böyle söylemişlerdir, fakat genel olarak ima edilen budur. O halde, bu yüzden mi çoğumuz hayatımızı büyük ivediliği olan bir durummuş gibi yaşarız? Pek çoğumuz gevşemeyi yapılacak işler listemiz

bitene kadar erteleriz. Ve tabii, bu listedeki maddeler hiç bitmez. Gevşemeyi ileri bir tarihte yapılacak bir şey gibi değil, düzenli olarak erişeceğiniz bir konumda düşünürseniz çok yararlı olur. Unutmayın ki, rahatlamış insanlar da çok başarılı olabilirler ve aslında bu durumdayken yaratıcılık çok artar. Örneğin ben, kendimi gergin hissettiğim anda elime kalem bile almam. Ama rahatlamış hissettiğimde de yazmak benim için çok kolaylaşır.

Gevşeyebilmek için insanın kendisini hayatın çeşitli dramlarına karşı farklı tepkiler vermeye eğitmesi gerekir. Hayatın karşınıza getirdiği olaylara nasıl karşılık vereceğiniz sizin seçiminize kalmıştır. Bunu sık sık ve sabırla kendi kendinize tekrar edin. Düşünce tarzınızı değiştirdikçe, içinde bulunduğunuz koşullara da yeni bir gözle bakabilirsiniz. Bunu uyguladıkça, yapacağınız doğru seçimler çok daha rahat bir insan olmanızı sağlayacaktır.

59

Postayla Evlat Edinin

Her ne kadar bu kitabı hizmet ajansların reklamı haline getirmek istemiyorsam da, postayla evlat edinme deneyimimin son derece olumlu geliştiğini söylemek zorundayım. Hayır, gerçek anlamda evlat edinmek söz konusu değil, fakat bir çocuğa yardım ettiğiniz sırada bir dolu çocuğu da tanıma fırsatı buluyorsunuz. Bu uygulama benim bütün aileme büyük bir sevinç ve doyum getirdi. Altı yaşımdaki kızımın evlat edindiği bir çocuk var ve kızım bu süreçten hem çok şey öğreniyor hem de büyük bir mutluluk duyuyor. Kızım ve bu yeni

arkadaşı düzenli olarak birbirlerine yazarlar ve resimler çizerler. Birbirlerinin yaşamı hakkında haberleşmekten çok zevk alırlar.
Her ay çocuklara yardımdan sorumlu ajansa küçük bir miktar para yatırıyorsunuz. Bu paralar çocukların eğitim ve beslenmeleriyle ilgili masrafları karşılamada onların ailelerine katkı oluyor.
141
Sanırım, bu çeşit bağış olayından bu denli çok keyif almamızın nedeni bir etkileşim içinde olmamızdan kaynaklanıyor. Çoğu zaman bağış yaptığınızda kime yardım ettiğinizi bilmenin imkanı yoktur. Oysa, bu yöntemle sadece kime yardım ettiğinizi bilmekle kalmıyor, o kişiyi yakından tanıma imkanı da buluyorsunuz. Üstelik, ilişkinizin sürmesi, başkalarına yardım edebilecek konumda olduğunuz için ne kadar talihli olduğunuzu da hatırlatmaya yarıyor. Bu çeşit bağış gerek bende, gerekse tanıdığım birçok insanda şükran duygularımızı kabartır.
142
60
Yaşamı Melodram Olarak Görmeyin
Bu başlık aslında "Ufak şeyleri dert etmeyin," önerisinin farklı bir ifadesidir. Çoğu insan hayatını bir melodram olarak görmeye heveslidir. Yani, hareket ve kurgunun hakim olduğu, abartılı bir tiyatro oyunu gibi... Bu tanım size tanıdık geldi mi? Tıpkı dramatik bir oyunda olduğu gibi, olayların gerçek boyutlarını şişiririz ve ufak şeyleri çok büyütürüz. Yaşamın bizim kararttığımız kadar kötü olmadığını unutma eğilimimiz vardır. Unuttuğumuz başka bir şey de, olayları büyütenin kendimiz olduğudur.
Sakinleşmenin en etkili yollarından biri, hayatın televizyon dizilerindeki melodramlara hiç benzemediğini kendinize hatırlatmaktır. İşlerim çok yoğunlaştığı ve kendimi fazla ciddiye aldığım zamanlar (ne yazık ki, bu durum epey sık oluyor) kendime şöyle söylerim: "Bak, yine aynı şeyi yapıyorum. Benim pembe dizim başlıyor." Ve hemen her defasında bunu söylemekle ciddiyetim gider ve kendime gülebi-
143
lecek hale gelirim. Bunu hatırladığım anda daha ılımlı ve sakin bir kanala geçerken, benim melodramını, daha tatlı bir drama dönüşüveriyor.

Eğer televizyondaki o melodramlardan birini izlediyseniz, oradaki kişilerin ufacık şeyleri nasıl ciddiye alıp bu u-ğurda hayatlarını mahvettiklerini görmüşsünüzdür; ya birisi onları gücendirmiştir, ya ters bakmıştır, ya da, eşleriyle flört etmiştir, vb... Gösterdikleri tepki, çoğu zaman şöyledir: "Ah, tanrım! Başıma bu da mı gelecekti?"
Sonra her şeyi daha da karıştırmak için sorunlarını başkalarına açarlar ve hep birlikte ne büyük felaket olduğunu tartışırlar. Tabii, tümünün yaşamı bir anda acılı bir melodrama dönüşür.
Bir daha stresli bir döneme girecek olursanız, bu stratejiyi kendinize uygulayın ve melodramınızı tatlı dramlara dönüştürün.

61
Kendi Görüşlerinizden Tamamen Farklı
Makale ve Kitaplar Okuyun ve
Bir Şeyler Öğrenmeye Çalışın

Okuduğunuz hemen her şeyin yaşam hakkında kendi fikirlerinizi ve görüşlerinizi destekleyen şeyler olduğu hiç dikkatinizi çekti mi? Aynı durum televizyon ve radyoda neyi izleyip, dinlediğiniz için de geçerlidir. Amerika'nın en popüler radyo talk show programlarını arayanların söyledikleri ortak şey, "Sizinle tamamen aynı fikirdeyim," olur. Liberal, ya da, muhafazakar olalım, hepimiz böyleyizdir. Belli fikirler oluşturur, sonra da ömrümüzü bu fikirlerin doğruluğunu destekleyen görüşler arayarak geçiririz. Bu katılık üzücüdür, çünkü bizimkinden farklı görüşlerden öğreneceğimiz o kadar çok şey vardır ki... Diğer bir üzücü yanıysa, bu inadımız yüreğimizi ve aklımızı başka fikirlere kapamanın bizde büyük bir stres yaratmasıdır. Aklımız kapalı olduğu için, her türlü farklı görüşü bizden uzak tutar.
145
Ne var ki, unuttuğumuz önemli bir şey hepimizin de kendi görüşünün tek doğru yol olduğuna aynı şiddetle inanma-sıdır. Karşıt görüşlerde olan iki kişinin çoğu kez kenuı fikirlerini kanıtlamak için tıpatıp aynı örnekleri kullanabileceğini ve aynı derecede güzel konuşup, inandırıcı olabileceğini de unuturuz.
Bunu bilmek bizi ya daha da inatçı ve kapalı yapar, ya da, biraz açılıp yeni bir şey öğrenmeye yöneltir. Günde sadece birkaç dakikanızı yaşam görüşünüzden farklı fikirler öne süren makale ve kitap okumaya ayırın. Sımsıkı sarıldığınız inançlarınızı değiştirmeniz gerekmez. Yaptığınız şey sadece, zihninizi genişletmek ve yüreğinizi

yeni fikirlere açmaktır. Bu yeni açılımla başka fikirleri reddetmenin yarattığı stresiniz azalacaktır. Bunu uygulamak sizi daha ilginç bir insan yapacağı gibi, başkalarının da aslında hiç kötü niyeti olmadığını anlayacak, daha sabırlı ve hoşgörülü olacaksınız. Farklı fikirlerin de mantığını anlayacağınız için daha rahat ve filozofça bir kişilik geliştireceksiniz. Eşimle ben ülkenin en muhafazakâr ve en liberal dergilerine aboneyiz. Rahatça söyleyebilirim ki, her iki görüş de hayata bakış açımızı bir hayli genişletmiştir.

62
Aynı Anda Birkaç Şey Yapmaya Kalkmayın
Önceki gün otoyolda yol alırken, sol şeritte giden bir sürücünün aynı anda tıraş olduğunu, kahve içtiğini ve gazetesini okuduğunu fark ettim! "Harika," dedim içimden, çünkü o sabah iyice tozutmuş toplumumuzdaki çılgınlıklara verebileceğim uygun bir örnek düşünüyordum.
Aynı anda birkaç şey yapma hatasına ne kadar sık düşeriz. Hayatımızı kolaylaştırması için kablosuz telefon alırız, ama aslında bu gereçler birçok bakımdan hayatımızı daha karmaşık hale getirir. Eşimle birlikte bir dostumuza yemeğe gitmiştik; ev sahibi hanımın bir yandan telefonla konuşurken, çalan kapıya baktığını, ocaktaki yemeği kontrol ettiğini ve bebeğinin altını değiştirdiğini dehşet içinde fark ettik. Birisiyle konuşurken çoğumuzda aynı eğilim vardır ve aklımız başka yerlerdedir; ya da, aynı anda üç dört iş birden yapmaya kalkarız.

Aynı anda birkaç iş birden yaptığımız zaman, kendimizi o ana verebilmemiz mümkün değildir. Bu nedenle de, sadece yaptığımız işten alacağımız zevki kaçırmakla kalmayız, o işe yöneltmemiz gereken dikkat dağıldığı için, etkimiz de azalır.
Bu konuda ilginç bir uygulama, bir anda sadece bir iş yapmak amacıyla zaman dilimleri ayırmaktır. İster bulaşık yıkıyor olun, ister telefonda konuşuyor, ya da, otomobil sürüyor olun, eşinizle konuşurken, çocuğunuzla oynarken veya, bir dergi okurken hep dikkatinizi tek bir şeye odaklamaya çalışın. Yapmakta olduğunuz her neyse, siz de orada o-lıın. Dikkatinizi orada toplayın. İki şeyin olduğunu fark edeceksiniz. Birincisi, yaptığınız iş bulaşık yıkamak,

dolapları temizlemek gibi sevimsiz görünen bir şey bile olsa, bundan zevk alacaksınız. İnsan dikkatini dağıtmadan bir konuya odaklandığı taktirde, yaptığı işin niteliği ne olursa olsun bunu benimser ve ilgi duymaya başlar. Fark edeceğiniz ikinci şey, yaptığınız işin ne kadar kısa zamanda ve kusursuz olarak tamamlanmış olacağıdır. Ben epeydir bu konuda kendimi geliştirmeye çalıştığım için, yazarlığım, okumam, ev temizliği ve telefonda konuşma gibi, yaşamımın her alanındaki becerilerim de çok gelişti. Siz de aynı şeyi yapabilirsiniz. Bir anda sadece tek işi yapmaya karar vermeniz yeter.

63

148

Ona Kadar Sayın

Büyüme çağlarındayken babam bana ve kız kardeşlerime kızdığı zaman yüksek sesle ona kadar sayardı. Ne yapılacağına karar vermeden önce biraz yatışmak amacıyla onun gibi, başka anne babalar da bu yöntemi kullanırlardı.

Ben soluk almayı da katarak bu stratejiyi biraz geliştirdim. Bütün yapacağınız şu: Öfkenizin kabarmaya başladığını hissettiğiniz an derin bir soluk alın ve bunu yaparken içinizden bir, diye sayın. Sonra soluğunuzu verirken tüm vücudunuzu gevşetin. İki, diye sayarken aynı işlemi tekrarlayın ve bu şekilde en az ona kadar sayın (eğer çok fazla kızmış-sanız, yirmi beşe kadar gelmenizde yarar vardır.)

Yaptığınız bu işlem, zihninizi boşaltmak için uygulanan meditasyon egzersizinin hafifletilmiş bir biçimidir. Aynı anda saymak ve solumak öyle yatıştırıcı bir etki yapar ki, saymanız bittiğinde hâlâ öfkeli kalmanız neredeyse imkansızdır. Ciğerlerinize giren oksijenin artması ve öfkelendiğiniz an ile. işlemi bitir-

149

diğiniz an arasındaki zaman boşluğu sizin bakış açınızı genişletmenizi sağlar. Bir an, çok büyük sorun, diye nitelendirdiğiniz olay, ufak ve önemsiz görünmeye başlar. Bu egzersiz stres ve hüsran durumlarında da çok etkilidir. O halde, kendinizi gergin hissettiğiniz zaman bunu bir deneyiverin.

64

Aslında öfkeli olsanız da, olmasanız da, bu yöntemle çok güzel birkaç dakika geçirebilirsiniz. Ben bu stratejiyi günlük yaşamıma

soktum, çünkü hem beni gevşetiyor hem de hoşuma gidiyor. Çoğu zaman da öfkeye kapılmaktan koruyor.

Kendinizi "Fırtınanın Gözü'nde" Bulunmaya Alıştırın

Fırtınanın gözü ifadesiyle, fırtına, kasırga, hortum gibi meteorolojik fenomenlerin tam ortasında bulunan ve çevresindeki müthiş hareketlilikten soyutlanmış sakin nokta kastedilir. Dört bir yanı şiddetle sarsılırken, merkezin kendisi büyük bir sükunet içinde kalır. Bir kaosun ortasında bulunduğumuz zamanlarda biz de öyle sakin kalabilsek ne güzel olurdu...

Kendinizi bir "insan firtınası'mn" gözünde olduğunuzu hayal etmek sanıldığı kadar zor değildir. Biraz sabır ve pratik yapmak yeter. Örneğin, epey tartışmalı geçeceği beklenen bir aile toplantısına gideceğinizi farzedin. Kendinize bunun, sakin kalabilme denemesi için bir fırsat olduğunu telkin edin. O odada bulunan onca insan arasında ılımlı tavrınızla herkese örnek olacağınıza söz verin. Sonra toplantı sırasında soluma taktiğini uygulayın. Dinleme yöntemini devreye sokun. Başkalarının haklı çıkmasına ve üstün gelmesine göz yumun. Önemli olan şudur: eğer kararlıysanız, bunu başarabilirsiniz.

Aile toplantıları, kokteyl partileri ve çocukların doğum günü partileri gibi zararsız senaryolarla ise başlayarak bu alanda epey deneyim kazanabilirsiniz. Fırtınanın gözünde bulunmakla, kendinizi içinde bulunduğunuz ana daha çok verebildiğinizi fark edecek ve daha çok keyif alacaksınız. Önce yukarıdaki örnekler gibi tehlikesiz ortamlarda piştikten sonra, hayatın karşınıza çıkaracağı daha ciddi ve zorlu durumlar için hazır olursunuz. Yavaş yavaş başlayın; başarınız giderek artacak ve kısa zamanda fırtınanın gözünde yaşamayı öğreneceksiniz.

65

Planlarınızda Esnek Olun

Bir kez bir plan tasarlayıp, aklıma yerleştirdikten sonra hayatın genel akışına uymam gerektiği için bundan sapmak bana hep zor gelir. Oysa, genel öğretiye göre insanın başarılı olabilmesi, ya da, bir projeyi başarıyla tamamlayabilmesi için en gerekli nitelik sebattır. Çoğumuza aşılanan bu öğreti bir dereceye kadar doğrudur, elbette.

Bununla birlikte, esnek olmayış da muazzam bir iç stres yarattığı gibi, çoğu zaman insanı rahatsız eder ve başka insanlara karşı duyarsızlık gerektirebilir.
Ben yazı işlerimin büyük bir kısmını sabahın erken saatlerinde yapmayı severim. Örneğin bu kitabı yazarken, evde kimse uyanmadan bir iki strateji bitirmeyi kendime hedef almış olabilirim. Peki, ya dört yaşındaki kızım bu arada uyanıp beni görmeye gelirse? Tasarladığım plan mutlaka bozulmuş olacak, fakat benim nasıl tepki göstermem gerekir? Ya da, ofise gitmeden önce koşu yapmayı hedeflemiş olabi-

lirim. Birden bir telefon gelir ve çok acele ofise gitmem gerektiği söylenirse ne olacak? Koşumu iptal etmek zorunda kalacağım.
Hepimiz için sayısız örnek çıkabilir; planlarımızın aniden değişmesi gerektiği, olmasını beklediğimiz bir şeyin gerçekleşmediği, kişilerin sözlerinde durmamaları, beklediğinizden daha az para kazanmanız, birisinin size sormadan planınızı değiştirmesi, tasarladığınızdan daha az zaman bulabilmeniz ve bunun gibi nice durumları yaşamanız mümkündür. Kendinize şu soruyu sormalısınız:
Gerçekten önemli olan nedir?
Planlarımız değiştiği zaman hayal kırıklığına uğramayı doğal buluruz. Ne var ki, bu bizim öncelik sıramızın ne olduğuna bağlıdır. Kendi kendime koyduğum yazı programı, dört yaşındaki çocuğuma zaman ayırmaktan daha mı önemlidir? Otuz dakikalık bir koşuyu yapamıyor olmak üzülmeye değer midir? Daha genel bir soru şudur: "Hangisi daha ö-nemlidir: istediğimi elde edip, planıma uymak mı, yoksa, hayatın akışına uymayı öğrenmek mi?" Hiç kuşku yok, daha huzurlu bir insan olabilmek için çoğu zaman esnekliği, katı bir ısrara yeğlemek gerekir (tabii, istisnalar dışında). Benim öğrendiğim başka bir şey de, bir plan yaparken bunun bir parçasının değişebileceğini göze almaktır. Bunun kaçınılmaz olduğunu başından kabullenirsek, gerçekleştiği zaman, "Eh, işte beklediğim gibi oldu," diyerek avunabiliriz.
Göreceksiniz, eğer daha esnek olmayı kendinize hedef a-lırsamz, çok güzel şeyler olmaya başlayacak. Daha rahat bir insan olacak, fakat üretgenliğinizden kaybetmeyeceksiniz.

Hatta, üzülerek ve gerilerek enerji harcamayacağınız için, daha da üretgen olacaksınız. Şunu iyice öğrendim ki, planlarımı biraz değiştirsem bile (hatta, hepten değiştirsem bile), yine de işlerimi zamanında bitirebiliyorurn, hedeflerime ulaşabiliyorum ve sorumluluklarımı yerine getirebiliyorum. Bunun sonucu olarak çevrenizdeki insanlar da rahatlıyorlar. Sizin planınızı bozacakları korkusuyla, kendilerini yumurta kabuklan üstünde yürür gibi hissetmiyorlar.

66

Sahip Olmak İstediğiniz Şeyleri Değil, Elde Etmiş Olduklarınızı Düşünün

Stres danışmanı olarak çalıştığım on yılı aşkın zamandan beri gördüğüm en yaygın ve yıkıcı zihinsel eğilim, insanların sahip oldukları şeylere değil, sahip olmak istediklerine o-daklanmasıdır. Nelere sahip olduğumuzun hiç önemi yok gibidir; istediğimiz şeylerin listesini uzatır dururuz; ve tabii, hiç tatmin olmayız. "Şu isteğimi de yerine getirince mutlu olacağım," diyen zihniyet, o istek yerine geldikten sonra yine aynı şeyi tekrarlayacaktır.

Bir dostumuz yeni satın aldığı görkemli evinde bir parti vermişti. Bir süre sonra onu tekrar gördüğümüzde, bize daha büyük bir ev alacağını söylüyordu. Çoğumuz aynı şeyi yapmaz mıyız? İlle de bir şeyi istiyoruzdur. Eğer bunu karşıla-yamıyorsak, aklımızda sadece sahip olmadığımız şeyler yer alır ve tatminsizliğin sıkıntısını çekeriz. İstediğimiz şeyi elde ettiğimiz zaman da, yeni koşullarımızda bile yine aynı

zihniyet devreye girer. Böylece, istediğimize kavuşmamıza rağmen mutsuzluğumuz sürer. Daima yeni arzular için yanıp tutuşurken mutlu olmak mümkün değildir.

Neyse ki, mutlu olmanın bir yolu vardır. Bu da, düşün-celerimizdeki ağırlığı sahip olmak istediklerimizden çevirip, elimizde olanlara yöneltmektir.

Eşinizin farklı olmasını isteyip durmaktansa, onun çok i-yi niteliklerini düşünmeye çalışın. Maaşınızdan şikayet etmektense, bir işiniz olduğu için şükredin. Havvaii'ye tatile gidemiyorsunuz diye hayıflanmaktansa, evinizin bulunduğunuz yerde nasıl

eğlenebileceğinizi düşünün. Bu çeşit olanakların sınırı yoktur. "Keşke hayatım farklı olsaj'dı." yakınmasının tuzağına düşecekken durumu fark edip, hemen frene basın ve bir daha başlayın. Derin bir soluk aldıktan sonra şükretmeniz gereken onca şeyi hatırlayın. Dikkatinizi ne istediğinize değil, elinizde ne olduğuna verirseniz, zaten istediğiniz şeyin çoğunu elde edersiniz.
Eşinizin iyi niteliklerine odaklanırsanız, o da size karşı daha sevecen olacaktır. Maaşınız hakkında yakmmaktansa, halinize şükrederseniz, daha başarılı ve üretgen olursunuz... ve sonuçta bir zamla ödüllendirilirsiniz. Eğer Hawaii'ye gidebileceğiniz günü beklemeyip, evinizin yakınlarında nasıl iyi vakit geçirebileceğinizi düşünürseniz, daha çok eğlenirsiniz. Şayet bir gün Hawaii'ye giderseniz, her yerde eğlene-bilme alışkanlığını kazanmış olacaksınız. Gidemezseniz de, zaten yaşamınız keyifli geçtiği için bunu dert etmezsiniz.

Bir an önce bu düşünce devrimini yaparsanız, yaşamınız eskisinden çok daha keyifli olacaktır. Belki de, ömrünüzde ilk kez doymuş olmanın zevkine varırsınız.

67

Olumsuz Düşüncelerinize Yüz Vermemeye Alışın

Yapılan tahminlere göre ortalama bir insan bir günde yaklaşık 50.000 düşünce üretiyor. Bu sayı adamakıllı yüksektir. Bu düşüncelerden bazıları olumlu ve üretgendir. Ama ne yazık ki, birçoğu da olumsuz olup, öfke, korku, kötümserlik ve endişe barındırır. Daha huzurlu bir insan olabilme yolunda mesele olumsuz düşüncelere sahip olup olmamak değildir; çünkü mutlaka olumsuz düşüncelerimiz olacaktır. Önemli olan, bunları ele alırken yapacağımız seçimdir.
Olumsuz düşüncelere karşı insanın yapabileceği iki şey vardır: Bunları tahlil edebilirsiniz, iyice üzerinde durur, ince eleyip sık dokur, başa dönüp bir kez daha düşünebilirsiniz. Ya da, bunları yok saymayı öğrenirsiniz; yüz vermez, üstünde durmaz ve ciddiye almazsınız. Huzurlu bir insan olma

hedefiniz varsa, ikinci yol, yani olumsuz düşünceleri ciddiye almamak size çok şeyler kazandırır.

Aklınızda bir düşünce olduğu zaman unutmayın ki, niteliği ne olursa olsun, sonuçta bu sadece bir düşüncedir. Canınızı yakamaz! Yani, sizin rızanız yoksa canınızı yakamaz. Sözgelimi, geçmişinize ait bir şey düşünüyorsunuz: "Ebeveynlerim çok başarısız olduğu için üzülüyorum." Bunun üstünde durdukça, gereğinden fazla önem vermeye başlarsınız ve gerçekten mutsuz olmanız gerektiğine karar verirsiniz. Ya da, aklınızın kar topundan çığ oluşturmakta olduğunu fark edip, bu düşünceyi kafanızdan kovarsınız. Bu demek değildir ki, çocukluğunuz zorluklar içinde geçmedi. Pekala çok sıkıntı çekmiş olabilirsiniz, ama içinde bulunduğunuz anda hangi düşüncelerinize dikkat vereceğiniz sizin seçiminize kalmıştır.
Aynı zihinsel dinamik bu sabaha, ya da, beş dakika öncesine ait düşünceler için de geçerlidir. İşe gelmek üzere evden çıkarken yaşanmış bir tartışma artık gerçek bir tartışma değil, aklınızdaki bir düşüncedir.
Aynı dinamik bu geceye, gelecek haftaya, ya da, on yıl sonrası gibi, geleceğe yönelik düşünceler için de söz konusudur. Hangi durumda olursa olsun, göreceksiniz ki, kafanıza yerleşen olumsuz düşünceyi kovabilirseniz, yerini hemen huzurlu bir duygu alacaktır. Daha sakin ve huzurluyken de, aklınız ve sağduyunuz size ne yapacağınızı söyler. Bu stratejiye alışmak biraz zaman gerektirir, ama inanın, çabanıza değecektir.

68

Dostlarınızdan ve Ailenizden Bir Şeyler Öğrenmeye Açık Olun

En üzücü gözlemlerimden'-biri de, çoğumuzun bize en yakın olan insanlardan, yani, ailemizden, eşimizden, çocuklarımızdan ve dostlarımızdan bir şeyler öğrenmeye ne denli isteksiz oluşumuzdur. Öğrenmeye açık olacağımız yerde, kimi zaman mahcubiyetten, kimi zaman korkudan ve inattan, ya da, sırf gurur yüzünden kendimizi sımsıkı kapatırız. Sanki kendimize şöyle söyler gibiyizdir: "Artık bu kişiden öğrenebileceğim (ya da, öğrenmek istediğim) her şeyi öğrendim; ötesine gerek yok."
Bu üzücüdür, çünkü çoğu kez bize en yakın insanlar en doğrusunu bilmektedirler. Bizim ne zaman bezgin ve kendimize zarar verecek davranışlarda olduğumuzu onlar daha iyi görürler ve çoğu kez kolay çözümler önerirler. Eğer bunu öğrenmeyecek denli gururlu ve

inatçıysak, yaşamlarımızı iyileştirecek birçok güzel ve kolay yoldan mahrum kalırız.

161

Ben dostlarımın ve ailemin önerilerine hep açık kalmaya gayret göstermişimdir. Hatta, onlara şu soruyu bile sormuşumdur: "Benim gözümden kaçan şeyler nelerdir?" Bunu sormakla sadece o kişiye önemli ve özel olduğunu hissettirmekle kalmaz, bir de çok yararlı öğütler duyarsınız. Bunu yapmak insanın kendini geliştirmesi için bu kadar kolay ve kestirme bir yolken, kimsenin uyguladığı yoktur. Bütün gereken biraz yüreklilik, alçakgönüllülük ve egonuzu bir yana atabilme becerisidir. Özellikle de, önerileri gözardı edip bunu eleştiri olarak alma alışkanlığınız varsa veya, ailenizin bazı üyelerine hepten kulak tıkıyorsanız... Onlara içtenlikle bu soruyu sorduğunuz zaman nasıl şoke olacaklarını düşünebiliyor musunuz?

Danışacağınız kişinin niteliklerine göre soru seçmeyi u-nutmaym. Örneğin, ben işle ilgili konularda babamdan öğüt isterim. Çoğu kez bana uzun nutuklar atmasına rağmen, buna değer bulurum. Bana verdiği öğüt çoğu zaman bir şeyi zor yollardan öğrenmemi engellemiştir.

69

Bulunduğunuz Konumda Mutlu Olmaya Bakın

Ne yazık ki, çoğumuz sürekli olarak mutluluğumuzu erteler dururuz; hem de, belirsiz bir geleceğe kadar... Bilinçli olarak böyle yapıyor değilizdir, ama kendimizi hep, "Bir gün mutlu olacağım," diye avuturuz. Kendimize, şu faturalar ödendiğinde mutlu olacağımızı söyleriz; ya da, okulu bitirdiğimiz zaman, ilk işimize başladığımız zaman, ilk terfimizi alınca... Evlendikten sonra hayatımızın daha güzel olacağına inandırırız kendimizi; sonra çocuğumuz olsun isteriz; derken ikinci çocuk. Sonra çocuklar küçük olduğu için sıkıntı duyarız ve, ah bir büyüseler, deriz. Derken, ergenlik dönemleri geçince mutlu olacağımıza inanırız. Mutlu olma koşullarımız hiç bitmez; yeni bir otomobil almak, güzelTSr tatile çıkmak, emeldi olabilmek ve bunun gibi daha birçok şey vardır.

Oysa, bu arada yaşam akıp gitmektedir. Aslında, mutlu olmak için şu andan daha iyi bir zaman yoktur. Varsa, ne zamandır? Ömrünüz hep aşmanız gereken engellerle geçecektir. En iyisi bunu kabullenmek ve buna rağmen mutlu olmaya karar vermektir. En beğendiğim

deyişlerden biri Alfred D'Souza'ya aittir: "Uzun bir zaman boyunca bana hayatım... yani, gerçek anlamda hayatım yakında başlayacakmış gibi görünürdü. Ama önümde hep bir engel, çözmem gereken bir sorun, yarım kalmış bir iş, ödenmesi gereken bir borç çıkıveriyordu. Hayat bunlar tamamlandıktan sonra başlayacaktı. Neden sonra gerçeği kavradım ki, bu engeller benim yaşamımın kendisiydi."

Bu bakış açısı benim gözlerimi açmıştır: Mutluluğa giden bir yol yoktur. Mutluluk o yolun kendisidir.

164

70

Unutmayın: İnsanı Edindiği Huylar Oluşturur

Tekrarlanan davranışlar çoğu dinsel ve düşünsel yolun en temel ilkelerindendir. Başka bir deyişle, huylarınız sizin kişiliğinizi oluşturur. Sözgelimi, hayatınızda bir terslik çıkınca hemen gerginleşme huyunuz varsa, herhangi bir eleştiriye hemen kendinizi savunarak karşılık veriyorsanız, hep haklı çıkmakta ısrarcıysamz, zihninizi üzücü şeyleri düşünmekte serbest bırakıyorsanız veya, hayatı çok ivedi bir durummuş gibi yaşamaya alışmışsamz, ne yazık ki, hayatınız da bu alışkanlıkların bir yansıması olacaktır. Hep. hüsran içinde olacaksınız, çünkü kendinizi hüsran içinde olmaya alıştırmışsınız

Oysa, içinizdeki sevgi, sabır, anlayış, iyilik, alçakgönüllülük ve huzur gibi nitelikleri de aynı şekilde tekrarlama yoluyla yüzeye çıkarabilirsiniz. Ne denli sık tekrarlanırsa da,

165

o kadar başarılı olacaktır. O halde, ne gibi davranışları huy haline getireceğimize dikkat etmekte büyük yarar vardır.

Bunu önermekle, bütün hayatınızı kendinizi geliştirmeye adanmış bir proje gibi geçirmenizi kastetmiş değilim. Yalnızca, kendi alışkanlıklarınızın farkına varırsanız, çok büyük yararı olacağım belirtiyorum. Dikkatiniz nereye yönelmiştir? Zamanınızı nasıl geçiriyorsunuz? Belirlenmiş hedeflerinize yaran olacak alışkanlıklar geliştiriyor musunuz? Hayatınız, gerçekten sizce yapılan tanıma uyuyor mu? Bu somları kendinize sorup, cevaplarım dürüstçe verdiğiniz taktirde hangi stratejilerin size en çok yararı olacağına karar verebilirsiniz. Hiç kendinize şu sorulan sordunuz mu: "Kafamı

dinleyeceğim daha çok zamanım olsun isterdim." Ya da: "Hep meditasyon yapmak istemişimdir." Ve bu isteklerinizi yerine getirecek zamanı bir türlü bulamadınız mı? Ne yazık ki, pek çok insan zamanlarını yüreklerini gerçekten besleyecek şeylere aymnaktansa, ya otomobillerini yıkamakta veya, televizyonda kim bilir kaçıncı kez gösterilen bayat programları izlemektedirler. Eğer sık sık tekrarladığınız şeylerin huy haline geldiğini hatırlarsanız, farklı alışkanlıklar geliştirmeye başlarsınız.

71

Zihninizi Sessizleştirin

Pascal'm ünlü bir sözü vardır: "İnsanlığın bütün sorunları, kişinin tek başına bir odada sessizce oruramamasından kaynaklanır."

Ben şahsen bu kadarını iddia edemem, ama sakin bir zihnin iç huzurun temeli olduğuna eminim. Ve tabii, iç huzuru olan bir insan dışarıya karşı da huzurludur.

Zihni sakinleştirmek ve sessizleştirmek için birçok teknik vardır: eski deyimiyle tefekküre dalma, derin soluklar alma, gözünde canlandırma bunlardan bazılarıdır. Ne var ki, tüm dünyada kabul edilen ve en çok uygulanan teknik meditasyondur. Günde beş on dakikalık eğitimlerle zihninizi sakin ve sessiz hale getirebilirsiniz. Bu sakinlik gündelik yaşamınıza da uyarlanabilir ve sizi daha az tepki gösterip, sinirlenen bir insan kılarken, ufak şeyleri büyütmeme pers-

pektifîni de kazandırır. Meditasyon size kesin bir gevşeme sağlayarak sakinleşmeyi öğretir. Huzurlu olmayı öğretir.

Meditasyonun farklı biçimleri vardır, ama hepsinde temel olan ilk hedef zihni boşaltmaktır. Genellikle tek başına ve sessiz bir çevrede yapılır. Gözlerinizi kapar ve tüm dikkatinizi solumanıza verirsiniz... soluk alın, soluk verin. Aklınıza düşünceler üşüşmeye başlarken, bunları kibarca kovup dikkatinizi tekrar solumanıza verin. Bunu tekrar tekrar yapın. Zamanla kendinizi eğitip, aklınıza sızmaya kalkışan düşünceleri nazikçe kovarak, dikkatinizi soluklarınızda tutmayı başaracaksınız.

Meditasyonun hiç de kolay olmadığını hemen anlayacaksınız. Siz zihninizi sessizleştirmeye kalktığınız anda bir sürü düşünce hemen aklınıza üşüşecektir. Yeni başlayan birinin dikkatini birkaç saniyeden

fazla odaklaması çok zordur. Bu konuda ustalaşmanın sırrı, kendinizi zorlamadan sürekli alıştırma yapmaktır. Sakın cesaretiniz kırılmasın. Her gün yapacağınız birkaç dakikalık uygulama zamanla size büyük şeyler kazandıracaktır.
Yakın çevrenizde meditasyon kursları yoksa, kitaplardan veya, audio kasetlerden yararlanabilirsiniz. Bu alanda en başarılı bulduğum yayın Larry Le Shan'm hem kitap hem audio kaset olarak çıkardığı, "How To Meditate" (Meditasyon Nasıl Yapılır) adlı çalışmasıdır. Tanıdığım huzurlu ve kendisiyle barışık insanlardan bir tanesi bile yoktur ki, yaşamının bir döneminde meditasyonla uğraşmış olmasın.
168
72
Yoga'ya Başlayın
Daha rahat ve ılımlı bir insan olmak için yoga da meditasyon gibi son derece yaygın ve etkili bir yöntemdir. İnsanlar yüzyıllardan beri zihinlerini açarak, ılımlı ve huzurlu olmak için yogayı kullanmaktadırlar.
Uygulaması kolaydır ve günde sadece birkaç dakikanızı alır. En iyi yanı da, hemen her yaşta ve her bedensel yatkınlık düzeyindeki insanlar tarafından yapılabilmesidir. Benim bir zamanlar katıldığım bir kursta bir yanımda on yaşında bir çocuk, diğer yanımdaysa seksen yedi yaşında bir adam vardı.
Doğası gereği yogada rekabet yoktur. Kendinize göre, zorlanmayacağınız bir hız ve gelişme düzeyi seçip çalışabilirsiniz. Yoga bedensel bir etkinlik olmasına karşın, yararları hem bedensel hem duygusaldır. Bedensel yönüyle, kasları ve omurgayı güçlendirerek, hareketlerde esneklik ve rahatlık kazandırır. Duygusal yönüyle de, muazzam bir stres gideri-
169
cidir. Beden-zihin-ruh bağlantısında dengeyi sağlayarak insana rahatlık ve huzur verir.
Yoga hem yumuşak hem de önce sizi biraz zorlayacak, bir dizi gerinme hareketiyle yapılır. Amacı vücudu iyice açmak ve omurgayı uzatmaktır. Gerinmeler bedenimizin çok belirli, genellikle gergin ve nispeten büzülmüş yerlerine o-daklanır; boyun, sırt, kalçalar, bacaklar ve omurga. Gerinme hareketlerini uygularken tüm dikkatinizi de yaptığınız işe odaklarsınız.

Yoganın etkisi gerçekten şaşırtıcıdır. Sadece birkaç dakikalık bir egzersizden sonra bile kendinizi daha canlı ve açık, daha huzurlu ve rahat hissedeceksiniz. Günün geri katanı çok daha kolay geçecek ve kendinizi işinize daha yoğun olarak verebileceksiniz.
Eskiden çok meşgul olduğuma ve yogaya zaman ayıra-mayacağıma inanırdım. Oysa, şimdi bunun tam tersine inanıyorum. Yoga yapmamaya zamanım yok. Yapmasam da olur, diyemeyeceğim kadar önemli. Bu sayede kendimi hep gençleşmiş ve enerji dolu hissediyorum. Başka bir yanı da, ailenizle veya, dostlarınızla birlikte mükemmel bir zaman geçirme yolu oluşudur.
Oturup televizyon izlemektense, iki kızımla birlikte hemen videoya bir yoga kasedi takar ve birlikte gerinme hareketleri yaparız.
170
Tıpkı meditasyönda olduğu gibi, yoga için de size yakın bir sağlık kulübündeki kurslara katılabilirsiniz. Kitaptan öğrenmek isterseniz, benim tavsiyem Richard Hittleman'ın yazdığı "Yoga: Yirmi sekiz Günlük Egzersiz Planı" adlı eseridir.
171
T
73
Hizmet Vermeyi Yaşamınızın Değişmez Bir Parçası Haline Getirin
Daha sevecen ve iyi bir insan olmak için eylem gereklidir. Ancak, işin ilginç yanı bunun izlenecek belirli bir yolu veya, herhangi bir reçetesi olmayışıdır. En katıksız iyilik ve cömertlik örnekleri hep doğal olanlarıdır; bunlar hizmet sunmanın ve karşılıksız vermenin bir insanın düşünce sürecine yerleşmiş olmasından kaynaklanır.
Beni eğiten öğretmenler ve filozofların çoğu her güne başlarken, kendime, "Nasıl hizmet verebilirim?" diye sormamı önermişlerdir. Başkalarına yardım edebileceğim yığınla yolu bana hatırlatması bakımından bu yöntemi çok yararlı bulurum. Bu soruyu kendime sorduğum anda gün boyu birçok cevap beliriverir.
172
Eğer hedeflerinizden biri başkalarına yardım etmekse, en uygun yolları kolayca bulursunuz. Fırsatlar sonsuzdur. Bazen benim için en iyi yardım yolu evimi muhtaç bir dosta (ya da, yabancıya) açmaktır. Kimi zaman trende yaşlı bir kadına yerimi vermek, çocuk parkında trapezde zorlanan bir yavruya yardım etmek, bir topluluğa konferans

vermek, kitap yazmak, kızımın okulundaki personele yardımcı olmak, bir bağış kurumuna para sağlamak, ya da, yolda gördüğüm çöpleri toplamak olabilir. Bence isin anahtarı, hizmet vermenin bir kereye özgü bir eylem olmadığım akıldan çıkarmamaktır. Birisine bir iyilik yaptıktan sonra, neden başkaları da aynı şeyi benim için yapmıyor, diye düşünmekten kaçının. Çöp kutusunun dışarıya çıkarılması mı gerekiyor? Sıra sizde olmasa bile, gidin çıkarın. Tanıdığınız biri huysuzluk mu ediyor? Belki de, ona kollarını açıp, kulak verecek birine ihtiyacı vardır.

Bana göre çoğu zaman hizmet vermenin en güzel yolu en basit olanı, günlük yaşamda gerçekleştirilen gösterişsiz, kimi zaman fark edilmeyen küçük iyiliklerdir; örneğin, eşimin giriştiği yeni bir uğraşta ona destek olmak, ya da, sadece onu dinlemek için zamanımı ve enerjimi ayırabilmek gibi... Daha verici bir insan olabilme hedefimde hâlâ epey yolum olduğunun farkındayım, ama hizmet vermeyi yaşamımın bir parçası haline getirdikten sonra kendimi çok daha iyi hissettiğimi de biliyorum. Eski bir deyiş vardır: "Vermenin ödülü kendisidir." Ne kadar doğru, değil mi? Verdiğiniz zaman mutlaka siz de alırsınız. Aslında aldığınız, verdiğinizle doğrudan oranlıdır. İçinizden gelerek ve kendi seçtiğiniz yollarla verdikçe, inanılmaz bir huzur bulursunuz. Başta siz olmak üzere, herkes kazançlı çıkar.

74

Bir İyilik Yapın ve Karşılığını Ne İsteyin Ne de Bekleyin

Bu strateji hizmet vermeyi yaşamınızla bütünleştirmenize yardımcı olur. Bir kimseye hiçbir karşılık beklemeden iyilik etmenin ne kadar kolay ve ne güzel bir duygu olduğunu görmenizi sağlar.

Çoeu kez bilerek, ya da, farkında olmadan başkalarından bir şeyler isteriz; özellikle de, o kimselere daha önce bir iyiliğimiz dokunmuşsa..."Banyoyu ben temizledim, o da mutfağı halletsin." Ya da, "Geçen hafta ben onun çocuğuna baktım; şimdi onun bana teklif etmesi gerekir." Vermenin bir ödül olduğunu unutup, sanki yaptığımız iyiliklerin hesabını tutar gibiyizdir.

Birisine bir iyilik yapacağınız zaman, yapın gitsin; içinizde çok tatlı bir huzur hissedeceksiniz (eğer kendi içinizde

yeterince sakinseniz.) Tıpkı hareketli bir egzersizin beyninize endorfin salgılayıp size bedensel rahatlama sağlaması gibi,

yapacağınız sevgi dolu iyilikler de bunun duygusal karşılığım sağlar. Ödülünüz, o anda bir iyilik yaptığınızı bilmenin size sağladığı güzel duygudur. Karşılığında herhangi bir şey, hatta, bir teşekkür bile gerekmez. Dahası, iyilik ettiğiniz kimsenin bunun sizden geldiğini bilmesi bile gerekli değildir.
Ne yazık ki, çoğu kez bu güzel ve huzur dolu duyguya bizim karşılık beklentimiz karışır. Kendi yarattığımız düşünceler huzur duygumuza takılır ve kendimizi ne istediğimiz, neye ihtiyacımız olduğu düşünceleriyle tıkanmış buluruz. Çözüm, "Karşılık olarak bir şey isterim" düşüncesini kafamızdan söküp atmaktır. Bu gibi düşüncelerin yokluğunda huzurlu duygularımıza tekrar kavuşuruz.
Şimdi ilk isiniz, yakınınızda birine gerçekten yararlı olacak ne yapabileceğinize bakmak olsun; ve hiçbir karşılık beklemeyin. Garajı temizleyip eşinize sürpriz yapabilirsiniz; komşunuzun bahçesindeki çimleri biçebilirsiniz; işten biraz erken gelip çocukları üstlenerek eşinizi rahatlatabilirsiniz. Bu iyiliği yaptıktan sonra da, o kimseden hiçbir karşılık beklemeden bir şey yapmanın tadım çıkarın. Bunu bir süre uygularsanız, o duygunun başlı başına bir ödül olduğunu anlayacaksınız.
175

75
Sorunlarınızı Öğretmeniniz Olarak Görün

Çoğu insan bilir ki, yaşamlarımızdaki en büyük stres kaynaklarından biri de sorunlarımızdır. Bir dereceye kadar bu doğrudur. Oysa, daha hassas bir değerlendirme yapacak olursak, duyduğumuz stres miktarının sorunların kendisinden çok, bu sorunları nasıl ele aldığımızla ilgili olduğunu anlarız. Başka bir deyişle, biz sorunlarımızı ne kadar sorun haline getiriyoruz? Sorunları hep acil durumlar gibi mi görüyoruz, yoksa, bunlara ciddi birer öğretmen gibi mi bakıyoruz?
Sorunlar çeşitli biçimlerde, büyüklükte ve ciddiyet derecelerinde karşımıza çıkar, ama tümünün ortak bir yanı vardır: Önümüze, farklı olmasını istediğimiz bir durum çıkmıştır. Sorunlarımızla boğuştukça ve bunlardan kurtulmayı istedikçe, daha kötü görünmeye başlar ve daha çok strese neden olurlar.
176
Neyse ki, bunun tam tersi de aynı derecede doğrudur. Sorunları yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak kabullendiğimiz ve onları bir

öğretmen gibi görebildiğimiz zaman sırtımızdan sanki yük kalkmış gibi olur.
Sizi epeydir uğraştıran bir sorununuzu düşünün. Şu ana kadar bu sorunu nasıl ele aldınız? Eğer siz de çoğu insan gibiyseniz, büyük olasılıkla bununla mücadele ettiniz, aklınızda defalarca evirip çevirdiniz, tekrar tekrar tahlil ettiniz. ama bir sonuca varamadınız. Onca didinme size ne kazandırdı? Büyük olasılıkla aklınız daha çok karıştı ve daha çok strese girdiniz.
Şimdi aynı sorunu yeni bir yolla düşünün. Sorunu itmeye çalışıp, direnmektense, ona sarılmayı deneyin. Aklınızda bu sorunu kalbinizin yanma getirin ve kendinize şu soruyu sorun: Bu durum bana ne gibi değerli dersler verebilir? Bana daha dikkatli ve sabırlı olmayı öğretiyor olabilir mi? Bunun açgözlülükle, kıskanmayla, dikkatsizlikle veya, bağışlamayla bir ilgisi olabilir mi? Ya da, bunlar kadar güçlü başka şeyler? Üstünde uğraştığınız sorun ne olursa olsun, büyük ihtimalle, içinde bundan bir şeyler öğrenmek isteğinin de bulunduğu, daha ılımlı bir yolla ele alabilirsiniz.
Sorunlarınızı bu ışık altında tutarsanız, tıpkı sıkılı bir yumruğun açılması gibi, yumuşamaya başlayacaktır. Bu stratejiyi bir deneyin; eminim siz de çoğu sorunun sandığınız kadar büyük meseleler olmadığını kabul edeceksiniz. Ve çoğu zaman olduğu gibi, bir kez öğrenmemiz gereken şeyi öğrendikten sonra, sorunlar kaybolmaya başlar.
177

76

Bilmemenin Rahatlığını Duyun

Bir zamanlar yaslı ve bilge bir adamın yaşadığı bir köy varmış. Köylüler ne zaman bir konuda çıkmaza girseler, kaygıya kapılsalar, bu adamın yanına koşarlar ve onun açıklamalarıyla tatmin olurlarmış.
Bir gün köyün çiftçilerinden biri büyük bir teiaş içinde bilge adama gelmiş. "Bilge adam, bana yardım et. Korkunç bir şey oldu. Öküzüm öldü; tarlamı sürecek başka hayvanım yok! Söyle bana. bundan daha kötü bir şey olabilir mi?" Bilge adam cevap vermiş: "Olabilir de, olmayabilir de." Adam bir koşu köye dönmüş ve komşularına bilge adamın aklını kaçırdığını söylemiş. Tabii ki, başına gelenden daha

körü bir şey olamazmış. Bilge adam bunu nasıl göremiyor, diye düşünmüş.
Ne ki, ertesi gün çiftçi çiftliğinin yakınlarında başıboş gezen genç ve güçlü bir at görmüş. Adamın artık bel bağlayacağı öküzü olmadığı için, aklına bu atı yakalayıp ölen hayvanının yerine kullanmak gelmiş... ve atı yakalamış. Ne sevinmiş! O güne kadar tarla sürmek hiç bu kadar kolay ve keyifli olmamış. Yanıldığım söyleyip, özür dilemek için bilge adama gitmiş. "Haklıymışsın, bilge adam. Öküzümü yitirmek olabilecek en kötü şey değilmiş. Tersine, tanrının bir nimetıymiş! Eğer başıma bu gelmeseydi yeni atımı yakalamazdım. Sen de kabul edersin ki. bu da olabilecek en güzel şey." Bilge adam bir kez daha, "Olabilir de, olmayabilir de," demiş. "Eyvah," diye düşünmüş çiftçi. "Bu adam gerçekten keçileri kaçırmış."
Oysa, çiftçi yine olacaklardan habersizmiş. Birkaç gün sonra oğlu ata binerken düşmüş. Bacağı kırıldığı için artık tarlada babasına yardım edemeyecek duruma gelmiş. Açlıktan öleceğiz, diye hayıflanmış çiftçi ve bir kez daha bilge adama koşmuş. Bu kez ona, "Atı bulmamın olabilecek en güzel şey olmadığını nasıl bildin?" diye sormuş. "Bir kez daha haklı çıktın. Oğlum sakatlandı ve tarlada bana yardım edemez hale geldi. Bu kez artık bundan daha kötü bir şey olamayacağına eminim. Herhalde, sen de kabul edersin." Ne var ki, bilge adam yine sakin bir ifadeyle çiftçinin yüzüne bakmış ve onun üzüntüsünü paylaşan bir sesle, "Olabilir de, olmayabilir de," demiş. Bilge adamın bu denli cahil oluşuna öfkelenen çiftçi hışımla tekrar köyüne dönmüş.
Ertesi gün köye askerler gelmiş ve yeni patlayan savaş i-çin ne kadar eli ayağı tutan erkek varsa götürmüşler. Köyde bıraktıkları tek genç adam çiftçinin oğluymuş. Böylece or-

duya alınanlar büyük ihtimalle ölecekken, oğlanın hayatı kurtulmuş.
Bu masaldan alınacak önemli bir ders vardır. Gelecekte ne olacağını bilemeyiz... sadece, tahminde bulunur ve bunun gerçekleşeceğine inanırız. Çoğu zaman ufak bir şeyi büyütme eğilimindeyizdir. İleride korkunç şeyler olacak diye, kafamızda olmadık senaryolar üretiriz. Ve çoğu zaman da yanılırız. Sakin kalıp, çeşitli olasılıklara açık

olabüsek, önünde sonunda her şey yoluna girer. Unutmayın: olabilir de, olmayabilir de...

77

Varlığınızı Bütünüyle Kabullenin

Yunan film kahramanı Zorba, kendisini "felaket" olarak tanımlamış. İşin doğrusu, hepimiz felaketizdir, ama keşke öyle olmasaydık, deriz. Kusursuz olmadığımızı kabul edeceğimiz yerde, kabul edilmez olarak gördüğümüz yanlarımızı yok sayarız.

Kendinizi her yönünüzle kabullenmenin önemli bir nedeni de, sizi kendinize karşı daha hoşgörülü ve ılımlı yapmasıdır. Ürktüğünüz zaman, "cengaver" rolü yapmaktansa, gerçeği kabul edin ve kendinize şöyle deyin: "Ürküyorum, ama sorun değil." Bazen kendinizi biraz kıskanç, açgözlü, ya da, öfke içinde hissediyorsanız, bu duygularınızı inkar edip ipinize gömmektense içinizi açın; böyle yapmak o anlarınızı çabuk geçiştirmenizi ve bu duyguları aşmanıza yardımcı olacaktır. Olumsuz duygularınızı büyütmeyip, onları korkacak bir şey gibi görmeyi bıraktığınız zaman, bir daha da sizi korkutamazlar. Kendinizi bütünüyle tanımaya başladığınız zaman, hayatınız da kusursuzmuş gibi görünmek zorunda kalmazsınız; hatta, böyle bir ümidiniz olduğunu bile söylemezsiniz. Bunun yerine, kendinizi o anda olduğunuz gibi kabul edebilirsiniz.

Pek de kusursuz olmayan yanlarınızı kabullendiğiniz zaman büyülü bir gelişme görülür. Olumsuz yanlarınızla birlikte o güne kadar sahip olduğunuzu bilmediğiniz olumlu yanlarınızı da fark etmeye başlarsınız. Bazı zamanlar biraz bencilce davrandığınızı biliyorken, kendinizi hiç düşünmediğiniz dönemler olduğunun da farkına varırsınız. Bazen ürkek ve çekingen davranırken, çoğu zaman da son derece yürekli olduğunuzu anlarsınız. Dönem dönem gerginken, pekala rahat bir insan da olabilirsiniz.

Varlığınızı bütünüyle tanımak, kendinize şöyle söylemeye benzer: "Kusursuz olmayabilirim, ama bu halimle de fena sayılmam." Olumsuz özellikleriniz belirdiği zaman bunları büyük tablonun parçası olarak kabul edebilirsiniz. Kendinizi yargılayıp değerlendirmektense, insan olduğunuzu bilin ve kendinize daha şefkatle ve hoşgörüyle davranın. Gerçekten de "felaket" olabilirsiniz, ama bunu dert etmeyin. Hepimiz öyleyiz.

182

78

İpin Ucunu Biraz Bırakın

Bu kitaptaki stratejilerin her biri sizi daha rahat, huzurlu ve sevecen bir insan yapmayı hedeflemektedir. Ancak, bu yolda size düşen en önemli görev önce kendinizi rahat bırakmanız ve ne durumda olduğunuz konusunda canınızı sıkmamayı hatırlamanızdır. Bu stratejileri uygulayın ve aklınızdan çıkarmayın, ama uygulamanız kusursuz olmadığı zaman sakın üzülmeyin. İpin ucunu biraz bırakın!

Yeni kazandığınız özellikleri kaybedeceğiniz anlar olacaktır: tekrar eskisi gibi gerginleşecek, strese girecek ve her şeye tepki gösterdiğiniz günlere döneceksiniz. Kendinizi buna alıştırın. Bu halinize dönüşler yapmanız doğaldır, çünkü yaşam birbirini izleyen bir durumlar sürecidir. Hata yaptığınız zaman tekrar başlarsınız.

İç huzuru yakalamayı hedefleyen insanlarda gördüğüm en yaygın hata, bu yoldaki küçük başarısızlıklar üzerine hüsrana kapılmaları oluyor. Bu durumda üzülmektense, hataları-

183

mzı öğrenme fırsatları olarak değerlendirin; bunlar sizin gelişmenize, bakış açınızı genişletmeye yardımcı olacaktır. Kendinize şöyle deyin: "Bak, işte yine eskiye döndüm. Eh, ne yapalım, gelecek sefere farklı davranırım." Zamanla hayata karşı tepkilerinizde büyük değişiklikler olacaktır, ama bunun hemen gerçekleşmesini beklemeyin.

Bu alanda çok ün yapmış bir kitap vardır: "Ben İyi Değilim. Sen İyi Değilsin Ama Her Şey Yolunda." Hiç canınızı sıkmayın. Kimse yaptığı her işte yüzde yüz başarılı olmaz; bunun yanından bile geçmez. Önemli olan tek şey, elinizden gelem yapmanız ve doğru yolda ilerlemekte olduğunuzdur. İnsanca hatalar yaptığınız zamanlarda bile bakış açınız doğru kalabiliyor ve kendinizi hâlâ sevebiliyorsanız, daha mutlu bir yaşama epey yaklaşmışsınız, demektir.

184

79

Başkalarını Suçlamayı Bırakın

Bir şey bellediğimiz gibi çıkmazsa, çoğumuz şu varsayımla hareket ederiz: "Kuşkuya düştüysen, mutlaka başka birisinin hata;mdandır." Nereye baksanız, bu varsayımın sahneye çıktığm görürsünüz... bir şey mi kayboldu, mutlaka birisi onun yeini değiştirmiştir; otomobiliniz çalışmıyor mu, tamirci mutlak doğru dürüst tamir etmemiştir; masraflarınız gelirinizi aşmş mı, mutlaka eşiniz fazla para harcıyordur; eviniz çok mı dağınık, sizden başka kimse üstüne düşeni yapmıyordur; projeniz zamanında yetişmedi mi, mutlaka iş arkadaşlarınız dalga geçmişlerdir. Bu gibi örnekleri saymakla bitmez. Bu çeşit suçlayıcı düşünme son zamanlarda kültürümüzde son derect yaygın hale gelmiştir. Kişisel düzeyde bizi davranışlarınızdan, sorunlarımızdan, ya da, mutluluk düzeyimizden ramiyle kendimizin sorumlu olmadığımıza inanmaya yöneltnektedir. Toplumsal düzeydeyse, bizi saçrna sapan nedenlde mahkemelere düşürür, gülünç gerekçeler

öne sürmemize neden olur. Başkalarını suçlama huyumuz varsa her türlü öfke, üzüntü, bunalım, stres ve mutsuzluğumuz için daima başkalarını suçlarız.

Kişisel mutluluğumuz açısından bakınca, insanın bir yandan başkalarını suçlarken huzurlu olması mümkün değildir. Kuşkusuz, bazen başka insanların veya, koşulların sorunlarımıza katkıda bulunduğu durumlar vardır, fakat kendi mutluluğumuz söz konusu olunca ayağa kalkıp tüm sorumluluğu üstlenmemiz gerekir. İçinde bulunduğu koşullar insanı yaratmaz, sadece yön gösterir.

Bunu denemek amacıyla, yaşamımzdaki herhangi bir şey için başkalarını suçlamayı bırakın ve neler olduğunu gözleyin. Bu, çevrenizdeki insanları davranışlarından sorumlu tutmamak anlamına gelmez; siz sadece kendi mutluluğunuz, başkalarına gösterdiğiniz tepkiler ve çevrenizdeki koşullar için kendinizi sorumlu tutun. Eviniz dağınıksa, üstüne düşeni yapan tek kişi olduğunuz varsayımını bir yana bırakıp, evi toparlayın. Eğer bütçenizi aşmışsanız, oturup kendiniz nerede daha az para harcayabileceğinizi araştırın. En önemlisi, mutsuz olduğunuz zaman, sizi mutlu edecek tek kişinin kendiniz olduğunu hatırlayın.

Başkalarını suçlamak muazzam miktarda zihinsel enerji harcamayı gerektirir. Sizi strese sokan bir hastalık gibidir. Çevrenizdekilere suç yüklemek kendinizi aciz hissetmenize yol açar, çünkü bunu yapmakla yaşamınız hakkında hiçbir kontrolünüz olmadığını ve mutluluğunuzun başkalarının hareketlerine ve davranışlarına bağlı olduğunu kabul edersiniz. Suçlamayı bıraktığınız zaman kişisel gücünüzü tekrar

186

kazandığınızı hissedersiniz. Seçimleri yapanın kendiniz olduğunu görürsünüz. O zaman bilirsiniz ki, moraliniz bozuk olduğu anlarda o ruh halinizin oluşumunda baş rolü kendiniz oynamışsınızdır. Bunun anlamı, daha olumlu yeni duygular yaratmak için de baş rolü yine sizin oynayabileceğinizdir. Başkalarım suçlamayı bırakabildiğiniz zaman hayat çok daha kolay ve eğlenceli olacaktır. Deneyin ve görün.

187

80

Erken Kalkmaya Alışın

Bu basit ve kolay uygulanabilen stratejiyle pek çok insanın yaşamının daha huzurlu ve anlamlı olabildiğini görmü-şümdür. Birçok insan sabah yataktan fırlar, telaşla hazırlanıp bir fincan kahve yuvarladıktan sonra işine gitmek üzere fırtına gibi kendini dışarıya atar. Bütün gün çalıştıktan sonra da yorgun bir halde eve döner. Aynı şey çocuklarla birlikte evde kalan kadınlar ve erkekler için de geçerlidir. Dakikası dakikasına çocuklarla ilgilenmeye başlayacakları saatte yataktan kalkarlar. Başka bir şey için neredeyse hiç vakit yok gibidir.

İster bir işte çalışıyor olun, ister evde çocuk yetiştiriyor olun, çoğu kez size tadını çıkaracağınız hiç zaman kalmamaktadır. Yorgunluğa çare olarak genellikle, uykusuzluk varsayımı yapılır ve, "Şöyle adamakıllı bir uyumaya" karar

188

verilir. Böylece, size kalan boş zaman da uykuya ayrılır. Bu durum birçok insanın yüreğinde bir eksiklik yaratmaktadır. Hayatta iş, çocuklar ve uyku dışında da bir şeyler olması gerekir, değil mi? Bitkin oluşunuza neden ararken bir de şu açıdan bakın: yaşamınızda bir boşluk hissediyor ve sorumluluklarınız altında eziliyor olabilirsiniz.

Ve genel kanının tersine, biraz daha az uyumakla kendinize yaratacağınız zaman hissettiğiniz bitkinliğe karşı en iyi çare olabilir. Gününüz başlamadan önce sadece kendinize ayıracağınız bir iki saat, yaşamınızı inanılmaz biçimde iyileştirecektir. Ben genellikle sabah üçte veya, dörtte yataktan kalkarım. Büyük bir sessizlik içinde içtiğim bir fincan kahveden sonra bir süre yoga yapar, ardından birkaç dakikamı meditasyona. ayırırım. Daha sonra odama çekilip, bir süre yazarım, ama o ara zevkle okuduğum kitaba da ayıracak zamanım olur. Bazen de bir süre hiçbir şey yapmadan, öylece otururum. Hemen her gün, o sıra yaptığım her ne ise, bırakıp dağların üzerinden doğan güneşi seyrederim. Ne bir telefon çalar, ne de benden bir şey isteyen biri vardır; yapmak zorunda olduğum hiçbir şey yoktur. Günün en sakin saatleri bu sırada geçer.
Karım ve çocuklarım uyandığı zaman ben sanki bütün bir günü keyfime göre geçirmiş gibi hissederim. O iş günü ne denli yoğun geçse de, vaktimi hep başkalarına adamak zorunda kalsam da, "kendime ait zaman" kullanmış olduğumu bilmenin rahatlığı içindeyimdir. Sanki bu benim yaşamım değilmiş gibi hissetmem; ne yazık ki, birçok insan bu duygu

yan insanlar iç dökecek candan bir dinleyici arıyorlar. Bunun gibi, hemen elinizi uzatabileceğiniz daha binlerce küçük iyilik fırsatı var. Rahibe Teresa çok haklıdır. Dünyayı değiştirenleyiz, ama daha aydınlık bir hale getirmek için bunu yapmak şart değildir. Gereken tek şey, kendimizi şu anda yapabileceğimiz küçük iyiliklere odaklamaktır. Benim en sevdiğim hizmet biçimi, kendime belirli bir yardım programı düzenlemenin yanısıra, rastgele iyilikler yapmaktır; bunlar küçük şeylerdir, fakat bana tarifsiz bir keyif ve huzur verir. Çoğu kez en çok taktir edilen iyilikler dev kuruluşların yaptığı milyon dolarlık bağışlar değil, bir huzurevinde bir saatlik gönüllü yardımcılık veya, hiç de varlıklı olmayan birinin verdiği beş dolarlık bir armağandır.
Yaptığımız küçük iyiliklerin aslında olayların akışında ne kadar az değişiklik yarattığına takılacak olursak, elbette biraz hayal kırıklığına uğrarız...ve büyük ihtimalle bu hüsranı hiçbir şey yapmamak için mazeret olarak kullanırız. Oysa, bu küçük iyilikler insana karşılıksız

vermenin güzel tadını sağladığı gibi, dünyamızı biraz olsun, daha aydınlık kılacaktır.

192

82

Unutmayın; Bundan Yüz Yıl sonra Dünyada Bambaşka İnsanlar Olacak

Dostum Patti geçenlerde çok sevdiği bir yazardan öğrendiği felsefeyi benimle paylaştı. Bu felsefe benim hayata bakış açımı daha da geliştirmiştir.

Dünyanın düzeni söz konusu olduğunda yüz yıl hiç de öyle uzun bir süre değildir. Ne ki, kesin olan bir şey var: Yüz yıl sonra hiçbirimiz bu gezegende olmayacağız. İşte, bunu aklımızda tutmayı başarırsak, sıkıntılı ve stresli anlarımızda bize gereken perspektifi sağlamış oluruz.

Otomobilinizin lastiği patladı, ya da, evin anahtarını içeride unuttuğunuz için kapıda kaldınız. Yüz yıl sonra bunun ne önemi olacak? Birisi size kötü davrandı, ya da, işinizi yetiştirmek için sabaha kadar çalıştınız; ne olmuş yani? Eviniz iyi temizlenmemiş, bilgisayarınız bozulmuş, çok ihtiya-

193

'çınız olan tatile çıkacak parayı denkleştiremediniz, ya da, yeni bir otomobil alamadınız... Size sıkıntı veren böyle şeylere yiız yıl sonrasından bakarsanız, çok daha derin bir perspektif içine yerleştirmiş olursunuz.

Daha bu sabah iş yerimde küçük bir kriz yaşanırken, bir ara iyice gerilmek üzere olduğumu hissettim. Aynı saate iki kişinin randevusu kaydedilmişti. Beni adamakıllı strese girmekten kurtaran şey, yüz yıl sonra bu anı kimsenin hatırlamayacağını, kimsenin umurunda olmayacağını aklıma getirmek oldu. Sakin bir şekilde hatanın sorumluluğunu üstlendim ve müşterilerden biri nezaketle yeni bir randevu verilmesini kabul etti. Her zaman olduğu gibi, bu olay da kolayca büyütülebilecek bir "ufak şeydi", ve neyse ki, öyle kaldı.

194

83

Biraz Yüzünüz Gülsün

Son zamanlarda hepimizde aşın bir ciddiyet mi var, ne? Büyük kızım ikide bir bana, "Baba, yüzünde yine o ciddi ifade var," diye takılıyor.

Güler yüzlü olmayı benimsemiş kimselerde bile, bu ciddiyet var gibi. İnsanlar hemen her şeye sinirlenip, geriliyorlar... randevuya beş dakika geç kalmak, beklediğiniz kimsenin beş dakika gecikmesi, trafikte sıkışıp kalmak, birinin bize ters bakması, ya da, ters bir şey söylemesi, faturaları ödemek, sırada beklemek, hata yapmak... bunun gibi daha birçok şey uğruna bütün perspektifimizi bir anda yitiriveriyoruz.

Gerginliğin kökünde, hayatın herhangi bir şekilde beklediğimizden farklı oluşunu kabullenmek istemeyişimiz yatar. Açıkçası, biz her şeyin belli bir biçimde olmasını istiyoruz, ama öyle olmuyor. Hayat bildiğini okuyor. Bu konuda en güzel sözü Benjamin Franklin söylemiştir: "Bizim sınırlı bakış açımız, ümitlerimiz ve korkularımız hayatımızın ölçüsü olmuştur; içinde bulunduğumuz koşullar düşüncelerimize

uymadığı zaman bunlar bizim zorluklarımız olur." Hayatımızı hep her şeyin, insanların ve olayların istediğimiz gibi olmasını dileyerek geçiririz; böyle olmadığında da kavga eder, acı çekeriz.

Aşırı ciddiyetten kurtulabilmenin ilk adımı, böyle bir sorununuz olduğunu itiraf etmektir. Değişip, daha ılımlı olmayı istemeniz gerekir. Gerginliğin, hayatınızı nasıl kurduğunuz ve buna nasıl tepki gösterdiğinizle ilgili olduğunu ve sıkıntılarınızı büyük ölçüde sizin yarattığınızı görmek zorundasınız.

İkinci adım, beklentilerinizle hayal kırıklığı düzeyiniz a-rasındaki bağı anlamaktır. Bir şeyin belli bir biçimde olmasını istiyorsunuz ve bu gerçekleşmeyince üzülüp, acı çekiyorsunuz. Oysa, beklentilerinizi bir yana bırakıp hayatı olduğu gibi kabul ederseniz, özgür olursunuz. Bir şeye sımsıkı asılıp tutunmak, ciddi ve gergin olmak demektir. Ucunu bırakmaksa, yüzünüzün gülmesini sağlar.

Bu konuda, iyi bir alıştırma, bir gününüze hiçbir beklentiye yer vermeden başlamak olur. Kimsenin size dostça yaklaşacağım ummayın. Öyle davranmadıkları zaman şaşırıp, üzülmezsiniz. Eğer dostluk görürseniz de, sevinirsiniz. Gününüzün sorunsuz geçeceğini beklemeyin. Bunun yerine, sorunlar çıktıkça, "İste, aşmam gereken bir engel daha," diyerek kabullenin. Güne bu zihniyetle başlarsanız, hayatın ne kadar ılımlı geçeceğini göreceksiniz. Hayata karşı mücadele etmektense, onunla dans ediyor olursunuz. Çok

geçmeden, biraz alıştıktan sonra tüm yaşamınızı şenlendirmiş olursunuz. Yüzünüz güldükçe de, hayat çok daha eğlenceli geçer.

84
Bir Bitki Yetiştirin
İlk bakışta bu öneri biraz tuhaf ve yüzeysel görünebilir. Bitki yetiştirmenin insana ne yararı olabilir ki?
Hem manevi yaşamın bir hedefi hem de iç huzurun gerektirdiği en önemli şeylerden biri koşulsuz sevmeyi öğrenmektir. Ne var ki, kim olursa olsun, bir insanı koşulsuz sevmek gerçekten zordur. Sevmeye gayret ettiğimiz kişi önünde sonunda yanlış bir şey söyleyecek veya, bir şekilde ondan beklediğimiz gibi davranmayacaktır. O zaman da biz sinirlenip, sevgimizi koşullara bağlayacağız: "Seni seveceğim, ama değişmen gerekiyor. Benim istediğim gibi davranmak zorundasın."
Bazı insanlar evde besledikleri hayvanları insanlardan daha çok severler. Fakat evinizdeki hayvanı da koşulsuz sevmek kolay değildir. Köpeğiniz gecenin bir saatinde ge-
reksiz bir havlamayla sizi uyandınrsa, ya da, en sevdiğiniz halınızın üstüne bir kaza yaparsa, ne olur? O zaman da onu o kadar sevebilir misiniz? Benim çocuklarım şirin bir tavşan besliyorlar. El oyması ahşap bahçe kapımı kemirdikten sonra o tavşanı sevmem çok zorlaştı!
Oysa, bir bitkiyi olduğu gibi sevmek kolaydır. Bu nedenle, bir bitki yetiştirmek koşulsuz sevgi duymamızı sağlayacak mükemmel bir fırsattır.
Neden hemen her dinsel gelenek koşulsuz sevgiyi öne sürer dersiniz? Çünkü sevginin müthiş bir dönüştürme gücü vardır. Koşulsuz sevgi hem verende hem alanda huzur dolu duygular yüzeye çıkarır.
İster evin içinde ister dışında olsun, her gün görebileceğiniz bir bitki seçin. Sonra da bebeğinize bakarmış gibi, o bitkinin bakımını üstlenin (bitkinizin bakımı bebeğinizinkin-den çok daha kolaydır; ne uykusuz geceler, ne alt değiştirme, ne ağlama...). Bitkinizle konusun ve onu ne kadar sevdiğinizi söyleyin. Çiçek açsa da, açmasa da, yaşasa da, ölse de, onu sevmeye devam edin. Sadece sevin. Bu arada bitkinize koşulsuz sevginizi verirken neler hissettiğinize de

dikkat edin. Bu çeşit bir sevgi sunarken asla sinirlenmez, hiçbir telaşa kapılmazsınız. Sadece sevgi boyutımdasmızdır. Bitkinizi her gördüğünüzde, günde en az bir kere bu sevgi sunusunu uygulayın. Çok geçmeden sevginizi ve şefkatinizi bitkinizin ötesine de taşıyabileceğinizi fark edersiniz. Sevmenin ne güzel his-

I
ler uyandırdığını gördükçe, yaşamımzdaki insanlara da bunun gibi bir sevgi sunmaya başlayabilirsiniz. Onların değişmesine ve farklı olmalarına gerek duymadan sevmeye.çalışın. Oldukları gibi kabul edin ve sevin. Bitkiniz mükemmel bir öğretmen ötebilir ve size sevmenin gücünü öğretebilir.

85

Sorunlarınıza Olan Bakışınızı Değiştirin

Engeller ve sorunlar yaşamın bir parçasıdır. Gerçek mutluluk tüm sorunlarımızdan arındığımız zaman değil, bizim sorunlarımıza olan bakışımızı değiştirdiğimiz ve bunları bilinçlenmek için etkili birer kaynak, sabır geliştirmek ve öğrenmek için birer fırsat olarak görebildiğimiz zaman gelir. Manevi hayatın belki de en temel ilkesi, yüreğimizi açık tutmaya alışmak için en güzel fırsatın, sorunlarımız olduğunu kabul etmesidir.

Elbette, bazı sorunların çözülmesi gerekir. Ne ki, birçok sorunu da yaşamımızı olduğundan farklı hale getirmek uğruna kendimiz yaratırız. İç huzuru yaşamın kaçınılmaz çelişkilerini anlayıp kabullenmekle kazanılır; acı ve zevk, basarı ve başarısızlık, sevinç ve keder, doğum ve ölüm. Sorunlar bize cana yakın, alçakgönüllü ve sabırlı olmayı öğretebilir.

Budist geleneğinde zorluklar olgunlaşmak ve huzura kavuşmak için o denli önemli kabul edilir ki, bir Tibet duasında bunun için bir yakarış bile vardır: "Bana bu yolculuğumda dayanabileceğim zorluklan ve acıları ver ki, kalbim gerçekten uyanabilsin, özgürlüğe ve evrensel sevgiye erişebileyim." Budist geleneğindeki genel kanıya göre, eğer yaşam çok kolay geçerse, olgunlaşmak için de o denli az fırsat vardır.

Ben size gidip kendinize sorun arayın, diyecek değilim. Ama size sorunlardan kaçmak ve bunlardan kurtulmak için zaman harcamayıp, sorunları hayatın kaçınılmaz ve doğal parçası olarak kabul etmenizi önereceğim. Çok geçmeden yaşamanın bir kavga olmaktan çıkıp, dansa dönüştüğünü göreceksiniz. Bu kabullenme felsefesi, hayata uyum sağlamanın temelidir.
201
I
86
Bir Daha Bir Tartışmaya Girecek Olursanız Kendi Görüşünüzü Savunmadan Önce Karşı
Tarafın Savını Anlamaya Çalışın
Bir kimseyle ters görüşlerdeyseniz, unutmayın ki, o kişi de kendi fikrinin doğruluğundan en az sizin kadar emindir. Ama biz hep taraf tutarız; doğru olan ille de bizim görüşümüzdür. Bu, egomuzun yeni bir şeyi öğrenmeyi reddetme yoludur. Ayrıca, bir hayli gereksiz stres yaratan kötü bir a-lışkanlıktır.
İlk kez karşı tarafın fikrini anlama stratejisini denediğim zaman çok güzel bir şey öğrendim: Bunu yapmak beni hiç incitmediği gibi, ters düştüğüm insana da yakınlaşmam.! sağlıyordu.
Farzedin ki, bir dostunuz size şöyle diyor: "Solcular (ya da, sağcılar) toplumsal sorunlarımızın temel nedenidir." Siz
202
hemen kendi görüşünüzü (hangisiyse) savunmak yerine, bu görüşten öğrenebileceğiniz yeni bir şey var im, diye bir bakın. Arkadaşınıza, "Neden böyle düşündüğünü söyler misin?" diye sorun. Ama bunu hemen ardından kendi iddianızı patlatacakmış gibi değil, gerçekten de farklı bir görüşü öğrenmek için sorun. Arkadaşınızı düzeltmeye ve onun nerede yanlış düşündüğünü kanıtlamaya kalkışmayın. Bırakın o haklı çıkmanın tadını yaşasın. Siz önce iyi bir dinleyici olmaya çalışın.
Genel kanının tersine, böyle bir tavır sizi asla güçsüz düşürecek değildir. Bunu yapmak inançlarınıza sarılmadığmız, ya da, hatalı olduğunuzu kabul etmek anlamına da gelmez. Sadece olaya başka bir açıdan bakmayı deniyor, önce onu anlamaya çalışıyorsunuz. Hiç esneklik göstermediğiniz bir iddiayı devamlı kanıtlamak inşam çok

yorar. Oysa, haklı olmayı başkasına bırakmak hiçbir çaba gerektirmez. Hatta, size doğrudan enerji verir.
Başkalarının bakış açılarını ve savlarını anladığınız zaman birçok güzel şey olmaya başlar. Önce, çoğu kez yeni bir şey öğrenmiş olursunuz ve ufkunuz genişler. İkincisi: karşınızdaki kimse sizin onu dinlediğinizi fark edince, bunu taktir edecek ve size, hemen tartışmaya daldığınız durumunuzdan çok daha fazla saygı gösterecektir.
Hemen karşı savlarla saldırıya geçmek karşınızdaki insanı kendi görüşünde daha kararlı ve savmıgan yapar. Siz yumuşarsamz, hemen her zaman karşınızdaki de yumuşaya-caktır. Önce anlamayı hedeflerseniz, karşınızdaki insana olan sevginizi ve saygınızı haklı çıkmanın üstünde tutuyor-

sunuz, demektir. Bir çeşit koşulsuz sevgi sunmuş olursunuz. Bir yan ikramiye de, karşınızdaki insanın da belki sizin savınızı dinleyebileceğidir. Bunu yapacağının garantisi yoktur, ama kesin olan bir şey vardır: Siz dinlemezseniz, o da dinlemez. Önce siz el uzatıp, dinlemeye başlarsanız inatlaşmaya son vermiş olursunuz.

87
"Anlamlı Başarı" Bunun Tanımını Bir Kez Daha Yapın
Zaman zaman sözde başarılarımıza kendimizi kaptırmak çok kolay olur. Ömrümüzü hep bir şeyleri başarmak, övgü kazanmak, daha çok tanınmaya ve beğenilmeye çalışmakla geçiririz; buna o kadar önem veririz ki, bu arada gerçekten neyin anlamlı olduğunu göremez oluruz.
"Anlamlı bir başarı nedir?" Rastgele bu soruyu sorduğunuz zaman gelen tipik cevaplar şöyledir: "Uzun vadeli bir hedefi gerçekleştirmek," "çok para kazanmak," "bir maçı kazanmak," "terfi etmek," "alanımda en iyisi olmak," "beğenilip övülmek," ve bu türden şeyler. Dikkat ettiyseniz, ağırlık hep yaşamın dış öğelerindedir; yani, bizim dışımızda olan şeyler. Tabii, bu çeşit başarıları küçümseyecek değilim; toplumdaki konumumuz ve yaşam koşullarımızı iyileştirmek için gereklidir. Ne ki, eğer ana hedefiniz mutlu olmak ve iç huzuru bulmaksa, bunlar en önemli başarılar değildir. Yerel

gazetede resminizin çıkması güzel h ir başarıdır, fakat güçlükler karşısında başınızı dik tutabilmek kadar anlamlı değildir. Böyle olduğu halde, pek çok insan gazetede resminin çıkmasını büyük bir başarı olarak görür, ama başını dik tutmayı sıradan bir şey kabul eder. O halde, önceliklerimiz nedir?
Eğer ana hedeflerinizden biri huzurlu ve sevgi dolu bir insan olmaksa, en anlamlı başarılarınızın tanımını yemden yapın ve iyilik yapmayla, mutluluğa daha çok ağırlık verin.
Ben en anlamlı başarılarımın kendi içimden kaynaklandığını düşünürüm. Kendime ve başka insanlara karşı iyi davranmış mıyım? Sorunlar karşısında aşırı tepki mi göstermişim, yoksa, sakin ve aklı başında mı olmuşum? Mutlu muyum? Öfkeme sarılıp kalmış mıyım, yoksa, bir yana bırakıp yoluma devam etmiş miyim? İnatçı mı olmuşum? Bağışlamasını bilmiş miyim? Bunun gibi sorular bize başarının gerçek ölçüsünün yaptığımız işler değil, kim olduğumuz ve yüreğimizde ne kadar sevgi bulundurduğumuz olduğunu hatırlatır.
Kendinizi tümüyle dış başarıların peşinde tüketınektense, gerçekten neyin önemli olduğunu anlamaya çalışın. Anlamlı bir başarı elde etmenin tanımını yeniden yapmak, ana hedefinize giden doğru yolda kalmanızı sağlayacaktır.
206
88
Duygularınıza Kulak Verin
»J ts
(Size Bir Şey Söylemeye Çalışıyorlar)
Yaşamın dolambaçlı yollarında size kılavuzluk edecek kusursuz bir sisteminiz vardır. Sadece duygularınızdan oluşan bu sistem size yoldan çıkıp mutsuzluğa ve çatışmalara yöneldiğinizi, ya da, huzurun bulunduğu doğru yolda olduğunuzu bildirir. Duygularınız tıpkı bir barometre gibidir; size iç dünyanızdaki havanın nasıl olduğunu gösterir.
Kendinizi düşüncelere kaptırmadığınız, olayları aşırı ciddiye almadığınız zamanlarda duygularınız genellikle olumludur. Düşünme yetinizi kendi yararınıza kullandığınızı doğ-ruluyorlardır. Bu durumda zihinsel ayarlamalar yapmaya gerek yoktur.
Yaşamınızın pek de hoş geçmediği zamanlarda, öfkeli, küskün, bunalımda, hüsran içinde veya, buna benzer du-

namlardayken duygularınızdan oluşan uyarı sistemi hemen kırmızı alarma geçip, raydan çıktığınızı haber verir; artık düşünceleriniz sapmaya başlamış, perspektifinizi kaybetmiş-sinizdir. Bu durumda zihinsel ayarlama yapmak gereklidir. Olumsuz duygularınızı tıpkı otomobilinizin gösterge tablosundaki uyan sinyalleri gibi düşünün. Bu sinyaller yandığı zaman, aracınızı daha fazla zorlamamaıızı bildirir.
Genel inanışın tersine, olumsuz duyguların incelenmesi ve çözümlenmesi gerekli değildir. Çözümlemeye kalkıştığınız zaman çoğu kez sizi daha da uğraştıracak yeni olumsuz duygular belirir.
Bir daha kendinizi kötü hissettiğiniz zaman çözümleme felcine girip neden böyle hissettiğinize takılıp kalmaktansa, bu duygularınızı sizi tekrar aydınlığa doğru yönlendirmede kullanın. Olumsuz duyguların varlığını gözardı etmeyin; sadece neden üzgün, öfkeli, ya da, stresli olduğunuzu, neden hayatı fazla ciddiye alıp ufak şeyleri dert ettiğinizi saptamaya çalışın. Kolları sıvayıp hayatla savaşmak yerine, geri çekilip derin soluklar alın ve gevşeyin. Unutmayın, hayat acil bir durum değildir; yeter ki, siz o hale getirmeyin.

89

Birisi Topu Size Atarsa, Bunu Tutmak Zorunda Değilsiniz

Bu değerli dersi bana en iyi dostum Benjamin Shield öğretmiştir.
İçimizdeki mücadeleler çoğu zaman başkalarının sorunlarına sarılmamızdan kaynaklanmaktadır; birisi kendi derdini bize attığında, hemen bunu yakalamak zorunda olduğumuzu sanıp, o işe kendimizi de katarız. Örneğin, tam işinizle meşgulken bir arkadaşınız arıyor ve çok asabi bir şekilde, "Yahu, bu annem beni delirtecek," diyerek, ne yapacağını size soruyor. Bu durumda, "Özür dilerim, ama sana ne önereceğimi bilemiyorum," demeniz gerekirken, hiç düşünmeden atılan topu tutuyor ve sorunu çözmeye kalkışıyorsunuz. Sonra da, işinizi zamanında bitiremediğiniz için strese girip, herkes her şeyi sizden bekliyor, diye hayıflanıyorsunuz. Yaşamınızdaki tatsız olayların ne kadarına gönüllü katıldığınızı gözden kaçırmamanız gerekir.
Size atılan topu tutmak zorunda olmadığınızı hatırlarsanız, yaşamınızdaki stresi bir hayli azaltabilirsiniz. Arkadaşı-

ıız böyle bir niyetle sizi aradığında topu tutmayıp, bırakın; sırf o kişi sizi de katmak istediği için, katılmanız gerekmez. Siz bu yemi yutmazsanız, arkadaşınız başka birisini arayacaktır.
Topu hiçbir zaman tutmayın, demek istemiyorum; amacım yalnızca, bunun sizin seçiminize kaldığını hatırlatmaktır. Bu strateji arkadaşınızı umursamayın, ya da, kimseye yardım etmeyin anlamına da gelmez. Yaşama daha. ılımlı bakabilmek istiyorsak, kendi sınırlarımızı bilmek ve bu süreç içinde oynadığımız rolün sorumluluğunu almak zorundayız. Çoğumuza her gün birçok top atılır... iş yerindeyken, çocuklarımız, dostlarımız, komşularımız, hatta, tanımadığımız insanlardan bile gelir. Bana atılan her topu tutmaya kalksam, herhalde aklımı kaçırırım; eminim sizin için de farklı olmaz!
Kendimizi kurban yerinde, bunalmış ve ezilmiş hissetmemek için bu işin anahtarı, başka bir topu ne zaman tutacağımızı ivi bilmektir.
Çok meşgul olduğunuz bir sırada çalan telefona bakmak gibi basit bir şey bile topu tutmanın bir biçimidir. O telefonu açmakla, o anda ne zamanınızı ne de enerjinizi ve aklınızı vermenin uygun olduğu bir etkileşime katılmış olursunuz. Telefonu açmamak, kafanızı rahat tutmak için sorumluluğu almak demektir.
Aynı ilke hakarete uğradığınız veya eleştirildiğiniz zamanlar için de geçerlidir. Birisi size karşı bir yorum attığı

210

zaman bunu tutup yara almak, ya da, bırakıp gitmek size kalmıştır. Sırf size doğru atıldı, diye topu tutmamak fikri incelenmesi gereken çok güçlü bir gereçtir. Umarım, denersiniz. Büyük ihtimalle de, topu. tahmin ettiğinizden çok daha sık tuttuğunuzu fark edeceksiniz.

211

90

Bu da Geçer

Bu benim yaşamıma son zamanlarda uyarlamış olduğum bir stratejidir. İyi ve kötünün, keyif ve acının, beğenilmek ve beğenilmemenin, başarı ve hatanın, şöhretin ve utancın... kısacası her şeyin gelip geçeceğini hatırlatır. Her şeyin bir başlangıcı ve bir sonu vardır ve öyle olması da gerekir.

Başınızdan geçen her olay artık bitmiştir. Aklınıza gelen her düşünce başlamış ve sona emi iştir. Her duygu ve ruh hali değişip, yerini başka birine bırakmıştır. Mutluluk, keder, kıskançlık, bunalım, öfke, aşk, utanç, gurur ve başka akla gelebilecek her türlü insanca duygudan payınızı almış-sımzdır. Peki, bunlar nereye gitti? Cevabını kimse bilemez. Bildiğimiz tek şey, önünde sonunda her şeyin yok olacağıdır. Bu gerçeği hayatınıza almakla, rahatlatıcı bir serüvenin ilk adımını atmış olursunuz.
Hayal kırıklığımız iki ana nedenden oluşur. Keyifliyken, bunun hep böyle sürmesini isteriz. Ama hiç öyle olmaz. Ya da, herhangi bir ıstırabımız varsa, hemen bitmesini isteriz. Ama çoğu zaman öyle olmaz. Mutsuzluk yaşadığımız anların doğal akışına karşı debelenmenin bir sonucudur.
Yaşamın sadece birbiri ardına gelen durumlardan ibaret olduğunu bilmenin büyük yararı vardır. İçinde bulunduğumuz bu anı, başka bir an izleyecektir. Hoşumuza giden bir şey olmaktaysa, bu anın getirdiği mutluluğun tadını çıkarın, fakat unutmayın ki, o an er geç yerini başka türlü bir ana bırakacaktır. Eğer bunu kabul edebiliyorsanız, o an değişirken bile huzurlu kalabilirsiniz. Eğer bir ıstırabınız varsa, ya da,- çok mutsuz bir dönem geçiriyorsanız, bunun da geçeceğini bilin. Bu bilinci yüreğinizde barındırmak, en çetin zamanlarınızda bile perspektifinizi korumanızı sağlar. Her zaman kolay olacağını söyleyemem, ama çoğu kez çok işe yarar.
212
213
91
Yaşamınızı Sevgiyle Doldurun
Yaşamının sevgiyle dolu olmasını istemeyen bir tek insan çıkacağını sanmam. O halde, bunu gerçekleştirmek için ilk çabayı bizim göstermemiz gerekir. Arzu ettiğimiz sevgiyi bize başkalarının sağlamasını beklemekteııse, kendimiz bir sevgi kaynağı olmalıyız. Başkalarına örnek olmak istiyorsak, önce biz kendi içimizdeki sevgi ve şefkati harekete geçirmek zorundayız.
Derler ki: "İki nokta arasındaki en kısa mesafe, niyettir." Sevgi dolu bir yaşama kavuşmak için bu deyiş son derece doğrudur. Sevgi dolu bir yaşamın başlangıç noktası, ya da, temeli önce bir sevgi kaynağı olma arzusu ve kararlılığıdır. Takındığımız tavır, yaptığımız seçimler

ve iyiliklerle, önce sevgi elini uzatma istekliliği bizi bu hedefe taşıyacaktır.
Eğer bir daha kendi yaşamınızdaki veya, dünyadaki sevgi eksikliği sizi üzecek olursa, şöyle bir deney yapın. Birkaç
214
dakikalığına dünyayı ve başka insanları aklınızdan çıkarın ve sadece kendi yüreğinize bakın. Daha büyük bir sevgi
J t-, J o
kaynağı haline gelebilir misiniz? Kendinize ve başkalarına yönelik sevgi dolu düşünceler üretebilir misiniz? Sonra bu sevgi dolu düşünceleri dış dünyanıza açabilir, hatta, sizce bu sevgiyi hak etmeyenlere bile iletebilir misiniz?
Yüreğinizi daha büyük bir sevgi barındıracak kadar açarsanız ve önceliğiniz sevgi toplamak değil de, kendinizi sevgi kaynağı yapmak olursa, arzu ettiğiniz sevgiyi alma yolunda büyük bir adım atmış olursunuz. Ayrıca, gerçekten çok ö-nemli bir şey fark edeceksiniz: Ne kadar çok sevgi gösterirseniz, o kadar çok sevgi görürsünüz. Sevecen bir insan olmak sizin elinizdeyken, sevilen bir insan olmak sizin kontrolünüzde değildir. O halde, sevgi göstermeye ağırlık verirseniz, yaşamınızın fazlasıyla sevgi dolduğunu göreceksiniz. Çok geçmeden de dünyanın en büyük sırlarından birini keşfedersiniz: Sevginin ödülü kendisidir.
215
92
Kendi Düşüncelerinizin Gücünü Bilin
Eğer sadece bir tek zihinsel dinamiğin bilincinde olabil-seydiniz, bilmeniz gereken en önemli şey düşüncelerinizle duygularınız arasındaki ilişki olurdu.
Hiç ara vermeden düşündüğünüzü bilmek çok önemlidir. "Zaten bunun farkındayım," diyerek kendinizi kandırmayın! Bir an için solumanızı düşünün. Soluk alıp veriyor olduğunuz, bu satırları okuduğunuz ana kadar aklınızdan bile geçmiyordu. İşin aslı, soluksuz kalmadığınız taktirde, bu işi yapmakta olduğunuzun farkında bile değilsinizdir.
Düşünmek de bunun gibidir. Sürekli düşündüğünüz için bunu yaptığınızı unutmak çok kolaydır ve hiç aklınıza gelmez. Ne var ki, solumanın tersine, düşünmekte olduğunuzu unutmak yaşamınızda

mutsuzluk, öfke, iç çatışmalar ve stres gibi önemli sorunlara yol açabilir. Bunun nedeni, düşün-
216
düklerinizin size daima bir duygu biçiminde geri dönmesidir; aralarında burun buruna bir ilişki vardır.
Önce öfkeli düşünceler üretmeden, birisine kızmayı deneyin!
Tamam, şimdi sizi strese sokacak şeyler düşünmeden strese girmeyi deneyin... ya da, üzecek şeyler düşünmeden üzülmeyi, veya, kıskanmayı düşünmeden kıskanmayı deneyin. Yapamazsınız, çünkü mümkün değildir. Bir duyguya yaşayabilmek için önce o duyguyu yaratacak bir düşünce üretmeniz gerekir.
Mutsuzluk kendi kendine doğup var olamaz. Mutsuzluk yaşamınız üzerindeki olumsuz düşüncelere eşlik eden duygudur. Bu düşünce yokken mutsuzluk, stres, ya da, kıskançlık da var olamaz. Olumsuz duygularınızı barındıran, sizin kendi düşünme tarzınızdan başka bir şey değildir. Bir daha moraliniz bozuk olduğunda, ne düşündüğünüze dikkat e-din... mutlaka olumsuzdur. Yaşamınızın değil, sadece düşünme tarzınızın olumsuz olduğunu kendinize hatırlatın. Bu kadar basit bir bilinçlenme sizi tekrar mutluluğa giden yola oturtabilir.
Bunun için biraz alıştırma yapmanız gerekecektir, tabii, ama sonunda pikniğe gittiğiniz zaman üstünüze gelen sinekleri savar gibi, olumsuz düşüncelerinizi de savmayı başaracaksınız.
217
İ^a.B.' -^^^^^^^^^
93
"Daha Fazlası Daha İyidir" Böyle Düşünmekten Vazgeçin
Biz Amerikalılar dünyanın en zengin kültüründe yaşamaktayız. Yapılan tahminlere göre dünya nüfusunun sadece altıda biri Amerika'da yaşadığı halde, doğal kaynakların neredeyse yarısını kullanıyoruz. Bana öyle geliyor ki, eğer daha fazlasına sahip olmak gerçekten iyi bir şey olsaydı, bizler tüm zamanların en mutlu, en doygun kültüründe yaşıyor olurduk. Oysa, durum böyle değildir. Aslında, dünyanın en doymamış kültürlerinden biriyiz.
Çok şeye sahip olmak kötü veya, zararlı bir şey değildir, tabii, ama sürekli daha fazlasına sahip olmak arzusu doyum-suzluk yaratır ve bunun sonu yoktur. Daha fazlasının daha iyi olduğuna inandığınız sürece doymak bilmezsiniz.

218
Bir şeyi elde ettiğimiz, ya da, bir başarı kazandığımız zaman çoğumuz hemen sırada ne var, diye bakarız. Bu da yaşadığımız hayat ve sahip olduğumuz onca nimet için minnet duymamızı engeller. Örneğin, tanıdığım bir adam güzel bir çevrede güzel bir ev satın almıştı. Mutluluğu eve taşınana dek sürdü. Ertesi gün bütün heyecanı uçup gitmiş, keşke, daha büyük ve daha güzel bir ev alabilseydim, diye hayıflanıyordu. "Daha fazlası daha iyidir," diye düşünmek bir gün için bile olsa, yeni evinin zevkini çıkarmasına engel olmuştu. Ne yazık ki, bu adam toplumumuzda tek değildir. Değişen derecelerde de olsa, hepimiz aynıyız. Hatta, bu öyle bir noktaya gelmiştir ki, Dalai Lama 1989 ISlobel Barış Ödülü'nü kazandığı zaman bir gazetecinin ona sorduğu ilk soru, "Sırada ne var?" olmuştur. Göründüğü kadarıyla, ne yaparsak yapalım... yeni bir ev veya, otomobil almak, güzel bir yemeğin keyfi, iyi bir ortak bulmak, yepyeni giysiler almak, hatta, son derece itibarlı bir ödül kazanmak bile, bize hiçbir zaman yeterli gelmez.
Bu sinsi eğilimi yenmenin yolu, kendinizi daha fazlasının hiç de daha iyi olmadığına inandırmak ve sorunun sahip olduklarınızda değil, sadece daha fazlasını arzu etmekte yattığını anlamaktır. Tatmin olmayı öğrenmek, elinizdeki-lerden fazlasını istemeyin, anlamında düşünülmemelidir; önemli olan sadece, mutluluğun buna bağlı olmadığını bilmektir. Elinizdekilerle mutlu olmayı öğrenmek için dikkatinizi yaşadığınız ana verin, neyi istediğinize değil. Yaşamınızı daha iyi duruma getirme düşünceleri aklınıza girmeye başladığı anda kendinize şunu hatırlatın: istediğiniz şeyi elde edince yine tatmin olmayacaksınız, çünkü şu anda daha fazlasını isteyen zihniyet, o zaman da daha fazlasını isteyecektir.
219
Şu anda sahip olduğunuz nimetleri yeni bir bakış açısıyla değerlendirin. Sanki ilk kez görüyormuş gibi, hayatınıza yepyeni bir gözle bakın. Bu yeni bilinci geliştirdikçe göreceksiniz ki, yeni şeylere sahip olduğunuz, yeni başarılar kazandığınız zaman bunları taktir etme düzeyiniz de çok yükselmiş olacaktır.
94
Mutluluğun en güzel ölçüsü sahip olduklarınızla, ne istediğinizi ayırt edebilmektir. Bütün ömrünüzü daha fazlasını isteyip, sürekli

mutluluğu kovalayarak geçirebilirsiniz; ya da, bilinçli olarak daha azıyla yetinmeye karar verebilirsiniz, îkinci yol kesinlikle daha kolaydır ve daha doyurucudur.
220
Kendinize Hep Şu Soruyu Sorun: "Gerçekten Önemli Olan Nedir?"
Yaşamın karmaşası, yüklendiğimiz sorumluluklar ve koyduğumuz hedefler arasında kaybolup, bunalmak çok mümkündür. İnsan bir kez böyle bir ortama girdi mi, kendisi için neyin daha önemli olduğunu unutmaya ve bunu ertelemeye çok yatkındır. Kendime sık sık şu soruyu sormanın çok yararlı olduğunu öğrendim: "Gerçekten önemli olan nedir?"
Sabahın erken saatlerinde düzenli olarak yaptığım işlerin arasında kendime bu soruyu sormayı da ihmal etmem. Kendime neyin önemli olduğunu hatırlatmak, önceliklerimi doğru sıralamamı sağlar. Birçok sorumluluğum olmasına rağmen, yaşamımda neyin en önemli olduğunu ve enerjimi en çok nereye yönelteceğimi hatırlatır: eşime ve çocuklarıma gereken zamanı ayırmak, yazmak, iç dünyamı düzenlemek ve bu gibi önceliklerim vardır.
221
Her ne kadar basit görünüyorsa da, doğru yönde kalmamda bu stratejinin inanılmaz yararlarını gördüm. Neyin önemli olduğunu hatırlamak için birkaç dakikamı ayırmakla, kendimi yaşadığım ana daha çok verebiliyorum, telaşlanmaktan kurtuluyorum ve benim için haklı çıkmak, çekiciliğini kay-bediveriyor. Oysa, neyin önemli olduğunu unuttuğum zaman, önceliklerimin sırasını karıştırabiliyor ve bir kez daha isimin içinde kaybolabiliyorum. Kapıdan bir telaş fırlayıp geç saatlere kadar çalışıyor, sabrımı tüketiyor, egzersizimi ihmal ediyor ve yaşamımdaki hedeflerime ters düşen birçok şeyi yapabiliyorum.
Düzenli olarak kendinize gerçekten neyin önemli olduğunu sorduğunuz taktirde, bazı seçimlerinizin belirlenmiş hedeflerinize ters düştüğünü göreceksiniz. Bu strateji eylemlerinizle hedefleriniz arasında birlik sağlamanıza yarar ve sizi daha bilinçli, daha sevecen kararlar almaya yöneltir.
222
95
Yüreğinizin Sezgisine Güvenin

Bir durum sonuçlanıp, yanılmış olduğunuzu anladıktan sonra, "Böyle yapmam gerektiğini biliyordum," diye kim bilir, ne çok hayıilanmışsmızdır. Kim bilir kaç kez, sezgilerinizle doğru karar verebilecekken konu üstüne düşünüp bundan caymışsımzdır.

Yüreğin sezgisine güvenmenin anlamı, yaşamınızda hangi yolu izleyeceğinizi, ne gibi önlemler alacağınızı ve ne değişiklikler yapacağınızı bilen ve sizi sessizce uyaran iç sesinize kulak vermek ve buna güvenmektir. Çoğumuz yüreğimizin sezgisine kulak tıkarız, çünkü ya bir şeyi etraflıca düşünmeden doğru karar veremeyeceğimize inanırız, ya da, doğru cevapların o kadar basit olamayacağından korkarız. Kendimize, "Bunun doğru olması mümkün değil," ya da, "Bunu yapmam mümkün değil," gibi caydırıcı şeyler söyleyerek, konuyu düşünmeye başlarız. Tüm ayrıntılarıyla düşünmeye başladıktan sonra da sezgilerimiz bir yana atılıve-
223
rir. O zaman niteliklerimize yakıştırdığımız sınırları öne sürer ve bu sınırlara sarılırız.

Yürek sezginizin size yanlış cevaplar \erecegi korkusunu yener ve ona güvenmeyi öğrenebilirseniz, u /aman yaşamınız gerçekten de olması gerektiği gibi, büyülü bir serüven haline gelecektir. Yürek sezgisine güvenmek, yaşam keyfini ve sağduyumuzu saran engelleri yok etmekten farksızdır. Gözlerinizi ve kalbinizi en büyük bilgelik kaynağına açmanın yoludur.

Eğer yürek sezgisine güvenmeye yabancıysanız, önce zihninizi tamamen boşaltmak ve iç dünyanıza kulak vermek için kendinize biraz zaman ayırın. Bu sırada aklınıza üşüşecek her türlü bozguncu ve olumsuz düşünceyi kovun ve sadece sakin düşüncelerin yüzeye çıkmasına izin verin. Aklınıza o güne dek pek gelmemiş, ama sevgiye yönelik düşünceler belirdiği zaman hemen bunları kaydedin ve eyleme geçirin. Örneğin, o anda aklınıza sevdiğiniz birine telefon açmak, ya da, mektup yazmak gibi bir şey geldiyse, hemen harekete geçin. Eğer yürek sezginiz size biraz ağırdan almanızı ve kendinize zaman ayırmanızı söylüyorsa, bunu yerine getirin. Eğer dikkat etmeniz gereken bir alışkanlığınızı hatırlatıyorsa, gereken dikkati yöneltin. Yüreğiniz size mesaj gönderdiği zaman bunu hemen eyleme geçirirseniz, yaşamınızda olumlu ve sevgi dolu değişiklikler

görerek ödülleneceksiniz. Hemen bugün yürek sezginize güvenmeye başlayın ve hayatınızda ne harika bir fark yaratacağını izleyin.

224

Hayatı Olduğu Gibi Kabul Edin

Birçok felsefenin en temel manevi ilkelerinden biri, hayatın belirlediğiniz gibi olmasında ısrar etmeyip, yüreğinizi o anda "olanlara" açık tutmak düşüncesidir. Bu düşünce çok önemlidir, çünkü içimizdeki mücadelelerin çoğu hayatı kontrol etme arzusundan ve gerçekte olduğundan farklı hale getirme ısrarından kaynaklanmaktadır. Ne var ki, hayat her zaman (hatta, çoğu zaman) istediğimiz gibi değildir... sadece olduğu gibidir. Bizim huzurumuz o anın gerçeğini ne kadar kabul edebildiğimize bağlıdır.

Hayatın nasıl olması gerektiği konusunda önceden oluşturduğumuz kavramlar varsa, bunlar, içinde yaşadığımız anın tadını çıkarmamıza ve o durumlardan ders almamıza engel olur. Bu yüzden, belki de bizim için mükemmel bir uyanışa yol açacak olayların değerini anlayamayız.

225

Bir çocuğun yakınmalarına, ya da, eşinizin hoşnutsuzluğuna tepki göstermektense, yüreğinizi açın ve o anı olduğu gibi kabul etmeye çalışın. Onların sizin beklediğiniz gibi davranmayı şiarına itiraz etmeyin. Ya da, üzerinde epey çalışmış olduğunuz bir proje reddedildiği taktirde, bozguna uğramış gibi hissetmeden, "Ne yapalım, gelecek sefere kabul ettiririm," diye düşünün. Derin bir soluk alın ve tepkinizi yumuşatın.

Yüreğinizi bu şekilde açarken amacınız yakınmalardan, reddedilmekten, ya da, başarısızlıktan hoşlanıyormuş gibi görünmek değildir; sadece hayat umduğunuz gibi gerçekleşmediği zamanlarda, bunu kolayca kabullenebilecek hale gelmektir. Günlük yaşamın zorlukları içinde yüreğinizi açmayı öğrenebilirseniz, o güne kadar sizi hep rahatsız etmiş olan şeyleri artık sorun olarak görmeyi bırakırsınız. Perspektifiniz derinleşir. Mücadele ettiğiniz şeylerle savaşmaya başladığınız zaman hayat gerçekten bir savaş haline gelebilir. Tıpkı bir ping pong maçına döner ve siz kendinizi top yerinde bulursunuz. Oysa, kendinizi o anın akışına bırakıp, olanları telaşsızca kabullendiğiniz taktirde içinizde daha huzurlu duygular belirecektir. Karşınıza çıkacak küçük zorluklar üzerinde bu tekniği

deneyin. Giderek aynı bilinçli davranışı daha büyük olaylar üzerinde de uygulayabilir hale geleceksiniz. Bu da gerçekten çok güçlü olmanızı sağlayacaktır.

97

Kendi İşinize Bakın

Kendinize ait onca gerçek sorunla, yapmanız gereken onca işle, yaşamın nice çelişkisi ve karmaşasıyla başa çıkmaya çalışırken huzurlu bir hayat sürmeye çalışmak zaten yeterince zordur. Ama bir de başka insanların sorunlarıyla uğraşmaya kalkarsanız, sizin huzurlu olma hedefiniz imkansız hale gelir.

"Onun yerinde olsam, bunu yapmazdım." Ya da, "Onun bunu yaptığına inanamıyorum." Veya, "Acaba, şu anda ne düşünüyor?" Kim bilir, ne çok kez yukarıdaki gibi bir şey söylemişsinizdir. Kim bilir, ne çok kez hiç sizin kontrolünüzde olmadığı gibi, üzerinize de hiç vazife olmayan şeyler için üzülmüş, sinirlenmiş ve huzursuz olmuşsunuzdur.

Bu strateji başkalarına yardım etmekten kaçınmak anlamında düşünülmemelidir. Amaç birisine ne zaman yardım edeceğimize ve ne zaman karışmayacağımıza doğru karar

verebilmektir. Eskiden ben kimse istemese de, balıklama dalıp başkalarının sorunlarım çözmeye çalışırdım. Bu çabalarını sadece bir işe yaramamakla kalmadığı gibi, bir kez olsun kimseden teşekkür almadım; hatta, buna bozulanlar bile olurdu. Her şeye burnumu sokma huyumdan kurtulduktan sonra yaşamım öyle kolaylaştı ki... Artık gerekmediğim yerlere dalmadığım için, benden yardım isteyenlere ve bana gerçekten gerek duyanlara ayıracak daha fazla zamanım oluyor.

Kendi işinize bakmanız, sadece başkalarının sorunlarını çözme isteğinden kaçınmak değildir. Bu ilke sayesinde, başkalarının konuşmalarına kulak vermekten, dedikodu yapmaktan, başkalarının arkasından konuşmaktan ve başkalarını anlamaya çalışıp, onları çözümlemeye çalışmaktan da kaçınırsınız. Çoğumuzun başka insanların kusurları veya, sorunları üzerine eğilmemizin ana nedenlerinden biri, kendimize dikkatle bakmaktan kaçınmamızdır.

Kendinizi gerçekten ait olmadığınız bir yere takılmış haldeyken yakalarsanız, hemen gerekli alçakgönüllülüğü ve akılcılığı gösterin ve çekilin. Göreceksiniz ki, böyle yapmakla boşa harcayacağınız onca enerjiyi ve dikkati gerçekten sizi ilgilendiren, gerekli alanlara kaydırabileceksiniz.
228

98
Olağan Şeylerdeki Olağanüstülüğü Arayın

Bir gazeteci ilci inşaat işçisine gitmiş ve birine sormuş: "Ne yapıyorsun?" Adam çok az ücretle köle gibi çalıştığından, bütün gününü tuğla parçalarını üst üste yerleştirmekle heba ettiğinden yakınmış.
Gazeteci aynı soruyu ikinci işçiye yöneltmiş. Adamın cevabı çok farklıymış. "Ben dünyanın en talihli insanıyım," demiş adam. "Birbirinden güzel ve önemli mimarlık şaheserlerinin yaratılmasında rol oynuyorum. Bu tuğla parçalarının eşsiz sanat eserlerine dönüşmesine yardım ediyorum."
Her ilci işçi de haklıdır.
Gerçek şudur ki, biz hayatta ne istersek onu görürüz. E-ğer çirkinlik ararsanız, boi bol bulabilirsiniz. Amacınız çevrenizdeki insanlarda, işinizde, bütün dünyada kusur bulmak-
229
sa, hiç zorluk çekmeden bulursunuz. Ama bunun tersi de geçerlidir. Eğer olağan şeylerdeki olağanüstülüğü ararsanız, bunu görmeyi de öğrenebilirsiniz. O inşaat işçisi, dizdiği tuğlalarda görkemli katerdaller görebiliyor. Mesele bunu sizin de görüp göremediğinizdir.
Dünyamızdaki olağanüstü uyumu, evrendeki hareketliliğin kusursuzluğunu, doğadaki olağanüstü güzelliği, insan yaşamındaki inanılmaz mucizeyi görebiliyor musunuz? Bence, bu tümüyle bir niyet meselesidir. Şükredeceğimiz, hayranlıkla bakacağımız o kadar çok şey var ki... Hayatın kendisi çok değerlidir ve olağanüstüdür. Dikkatinizi bu noktaya verdiğiniz anda küçük ve olağan bulduğunuz şeyler yepyeni bir anlam kazanacaktır.
230

99
İç Dünyanız İçin Zaman Ayırın

Bütçe planlaması alanında dünyanın her tarafında kabul edilmiş bir ilke vardır: diğer faturalar ödenmeden önce, ilk ödemeyi kendinize yaparsınız; bu, kendinizi bir çeşit alacaklı olarak düşünmektir. Bu fınans felsefesinin mantığı şudur: kendi alacağınızı başkalarına yapılacak ödemeler tamamlanana kadar beklettiğiniz taktirde, size hiçbir şey kalmaz. Sonuç olarak siz hep kendi alacağınızı ertelersiniz ve sıra size geldiğinde, iş isten geçmiş olur.
Aynı ilkeyi iç dünyanızla ilgili programlarınıza uyarlamak son derece önemlidir. Buna başlamak için bütün işlerinizin ve sorumluluklarınızın bitmesini beklerseniz, bu başlangıcı hiç yapamayacağınızı bilin. Sanki gerçek bir randevunuz varmış gibi, her gün kısa bir süreyi programınıza dahil etmek, kendinize biraz zaman ayırmanın tek yoludur. Örneğin, bundan böyle sabah erken

231

kalkmaya haşlayıp, bir saatinizi okumaya, dua etmeye, düşünmeye, meditasyona, yoga veya beden egzersizleri yapmaya, ya da, neyle uğraşmak istiyorsanız, onu yapmaya ayırabilirsiniz. Bu zamanı nasıl kullanacağınız tamamen size kalmış bir şeydir.»Önemli olan, bu süreyi programınıza yerleştirmek ve buna uymaktır.
Bir müşterim sırf yapmak istediği şeylere zaman ayırabilmek unuscıyia bir bebek bakıcısı tuttu. Aradan bir yıl geçtikten sonra şimdi bu hanım bu uygulamasının karşılığım fazlasıyla gördü ve inanamayacağı kadar mutlu oldu. Bir bebek bakıcısı tutmanın kendisine bu kadar nitelikli zaman kazandıracağını hiç tahmin etmediğini söylüyor. Artık bundan cayması mümkün değil. Siz de, bir kez karar verirseniz, ihtiyacınız olan zamanı bulabilirsiniz.

232

100

Bugünü Son Gününüzmüş Gibi Yaşayın. Öyle Olabilir!

Ne zaman öleceksiniz? Elli yıl sonra mı, yirmi mi, on mu, bugün mü? Son kez kontrole gittiğimde kimse bana bir şey söylemedi. Haberleri dinlerken hep merak ederim... o gün işinden evine giderken yolda trafik kazasında ölen kimse, ailesine onları ne kadar çok sevdiğini söylemiş miydi? iyi bir yaşam sürmüş müydü? Doyasıya sevmiş miydi? Sanırım, kesin olan tek şey, o kimsenin yapılacak işler listesinin hâlâ dolu olusudur.

İşin doğrusu, daha ne kadar ömrümüz olduğu hakkında hiçbirimizin en küçük bir fikri bile yoktur. Ama ne yazık ki. sanki sonsuza dek yaşayacakmış gibi davranırız. Yapmaya derin bir istek duyduğumuz şeyleri erteler dururuz... sevdiğimiz insanlara onlara ne çok değer verdiğimizi söylemek, iyi bir dostun ziyaretine gitmek, güzel bir yürüyüş yapmak, mara.ron koşusuna katılmak, yürekten gelen bir mektup

233

yazmak, çocuğumuzla balığa gitmek, meditasyon yapmayı öğrenmek, daha iyi bir dinleyici olmayı öğrenmek ve bunun gibi nice şeyler... Hareketlerimizi haklı göstermek için süslü püslü gerekçeler üreterek, zamanımızın ve enerjimizin çoğunu hiç de o kadar önemli olmayan şeylere harcarız. Birçok şeyi yapamayacağımızı öne sürerek kendi yarattığımız sınırlar içinde hapsoluruz.

II

Bu kitabı, size her gününüzü sanki bu dünyadaki son gü-nünüzmüş gibi yaşamanızı önererek bitirmeyi uygun buluyorum. Bununla amacım size her şeye kayıtsız kalmanızı ve sorumluluklarınızı bir yana bırakmanızı önermek değil, sadece yaşamın ne kadar değerli olduğunu hatırlatmaktır. Bir zamanlar bir dostum şöyle demişti: "Hayat fazla ciddiye alınamayacak kadar önemlidir." Bu sözü duyduktan tanı on yıl sonra onun ne denli haklı olduğunu anladım. Umarım bu kitap size yardımcı olmuştur ve ileride de olmaya devanı eder. Lütfen, en temel stratejiyi unutmayın: "Ufak şeyleri dert etmeyin!" Hepinize mutluluklar dileyerek kitabıma son veriyorum. Kendinize çok değer verin.

Bu konuda verilen seminerler, aııdio teypler ve başka gereçler hakkında daha çok bilgi isterseniz, ya da, ufak şeyleri nasıl dert etmediğinizi bana bildirmeyi isterseniz, lütfen, aşağıdaki adresime yazın: P.O. Box 1196, Orinda, CA 94563, USA.

Teşekkür ederim.